

prestiz

magazyn kulinarny

JOANNA
KRUPA
Sekrety
gwiazdy

DZIEŃ KOBIET
SESJA ZDJĘCIOWA
„ATOMÓWEK”

KUCHNIA
SZEFA KUCHNI

Philippe Abraham

B(L)OGOWIE MODY
Blogosfera na celowniku!

W PRESTIŻU TAKŻE:

Kazimierz Kalkowski
Zbigniew Gutkowski
Sylwia Gruchała
Tomasz Jakubiak
Rafał Bryndal

A. Hryniewickiego 6c/1
81-340 Gdynia
+48 58 71 00 650
+48 661 701 700

kontakt@clinicadelmare.pl
www.clinicadelmare.pl

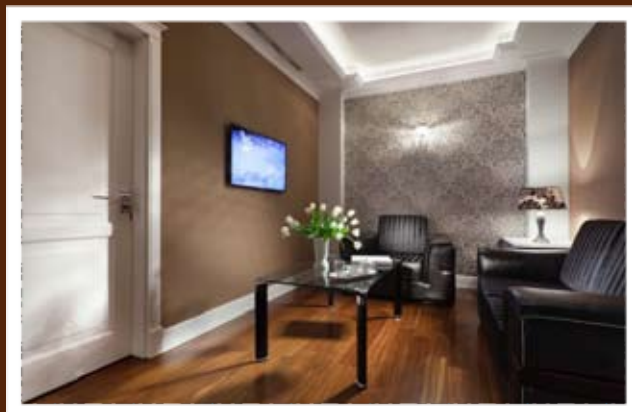
Clinica del Mare

Sea Towers Dental Center



Clinica del Mare, zlokalizowana bezpośrednio przy Basenie Prezydenta w Sea Towers w Gdyni, prowadzi kompleksowe leczenie stomatologiczne, obejmujące stomatologię zachowawczą, endodoncję, protetykę, implantologię, ortodoncję, chirurgię stomatologiczną, stomatologię dziecięcą i stomatologię estetyczną.

Procedury medyczne realizowane w Clinica del Mare wykonywane są przez lekarzy dentystów o uznanej w środowisku pozycji zawodowej. Gwarantuje to najwyższy poziom zabiegów, wykonywanych w atmosferze pełnego zaufania oraz zrozumienia potrzeb pacjentów. W Clinica del Mare spełniamy oczekiwania osób nawet najbardziej wymagających.



Nie masz pomysłu na wieczór ze znajomymi?
Jedynie takie miejsce w Trójmieście...

Łaźnia Rasul



Cena:
*99PLN
/osoba

Rasul to delikatna, aromatyczna łaźnia parowa, w której nakłada się na ciało glinki marokańskie. Pobyt kończy się opadami tropikalnego deszczu, zmywającego kosmetyk. Rasul wpływa pozytywnie na przemianę materii oraz odmłodzenie skóry.



*minimalna liczba osób korzystających z Rasul to 2, a maksymalna to 4 osoby

Zarezerwuj już dziś:
Tel: +48 58 767 1900
www.sheratonsopotspa.pl



TYdzień 4-10 marca 2013 r. kobiet w MERA SPA

poniedziałek 04.03	POZNAJMY SIĘ...
wtorek 05.03	DZIEŃ MERA SPA...
środa 06.03	KOBIECOŚĆ W TAŃCU...
czwartek 07.03	ROZKOSZE PODNIEBIENIA...
piątek 08.03	CHILL OUT SPA NIGHT
sobota 09.03	WELL...BEING...DAY
niedziela 10.03	ARTYZM Z KOBIECĄ DUSZĄ...

OTWARCIE TYGODNIA KOBIET SOBOTA 2 MARCA
SPOTKANIE ORAZ WARSZTATY FOTOGRAFII Z LIDIĄ POPIEL

Więcej informacji na www.meraspahotel.pl lub na www.facebook.com/MERAHOTELSPA.





B

abę zesłał Bóg - śpiewała kiedyś Renata Przemyk, choć złośliwi twierdzą, że przygnał ją szatan. Bo zamiast siedzieć w domach, bawić dzieci, tonąć w garach, to im się kiedyś zachciało na traktory wejść! Męski ród zawył z rozpacz, ale zrobić nic nie mógł, bo kobiety traktorami w wielu przypadkach jeżdżą lepiej niż faceci.

Co jakiś czas jesteśmy też świadkami różnego rodzaju polemik o wyższości kobiety nad mężczyzną. Pewien znany, nieżyjący już ksiądz stwierdził nawet kiedyś, że dobitnym dowodem na to, że to kobiety rządzą światem, jest biblijna przypowieść o zakazanym jabłku. Ewa zakała Adamowi zjeść jabłko i ten bez dyskusji

je zjadł. Czyli zostaliśmy zniewoleni już na samym początku.

Ale oczywiście na każdy argument jest kontrargument. No bo, jeśli faktycznie Bóg stworzył kobietą jako istotę doskonalszą od mężczyzny, to dlaczego kazał jej się malować? Dobra, przyznaję bez bicia... słaba to riposta. Ale fakt, faktem, że w naszej cywilizacji pozycja kobiety w ciągu wieków była nieustannie pomniejszana i niesprawiedliwie osłabiana. Liczyła się brutalna, męska siła, a nie inteligencja i subtelność. Ale przez ten cały czas kobiety były niczym przyćmiewane tygrysy. Aż w końcu ktoś rzucił słynne hasło „Kobiety na traktory”.

No i mamy cywilizacyjną rewolucję - równouprawnienie, parady, kobiety spawają, prowadzą autobusy, pilotują myśliwce i samoloty pasażerskie, podnoszą ciężary, dowodzą żołnierzami na frontach, walczą w klatkach i robią jeszcze tysiące rzeczy, o których nawet Bóg by nie pomyślał planując proces tworzenia cywilizacji ludzkiej. I chwała im za to! Serio. Bez ironii. Ale, żeby od razu przesądzać o wyższości kobiety nad mężczyzną? Hmm... sam nie wiem... no, bo przecież, jakby się tak przyglądać, to pokażcie mi Newtona lub Einsteina w spódnicy. Pokażcie mi żeński odpowiednik Dostojewskiego, Mozarta,



Picassa, itd. Nawet w dziedzinie, która wydaje się być kobiecą domeną, czyli w filozofii, płęć piękna nie może się pochwalić swoim odpowiednikiem Platona, czy Arystotelesa. Nie da się ukryć, świat ma bardziej męskie piętno niż żeńskie.

Ale ten świat się zmienia. Kobiety z kobietami, faceci z facetami - coraz bardziej otwarcie i coraz częściej z podniesioną głową. Kobiety palą staniki, mężczyźni golą klaty, te pierwsze wkładają męskie spodnie, ci drudzy wciskają na dupę stringi i malują oczy. Dzieje się to, o czym kiedyś śpiewał Muniak Staszczuk, aczkolwiek nie sądzę, by przyszło mu do głowy, że jego słowa będą prorocze:

Gdybyś pewnego dnia nad ranem
Poczuł, że już nie jesteś panem
i że masz otwór zamiast laski
i już nie jesteś płaski
Czy pasowało by ci to?

Pytanie zadane przez Muśka Staszczuka okazuje się fundamentalne w kontekście ostatnich wydarzeń i ogólnopolskiej debaty o związkach partnerskich, która jest tak naprawdę przyczynkiem do większej debaty o zmianach obyczajowych, uprzedzeniach, tolerancji, mentalności. Ale dopóki głos w tej ważnej sprawie zabierają będą mentalnie i umysłowo niedojrzałe osobniki, jak posłanka Pawłowicz, co to niby profesorem jest, to dyskusja zostanie niechybnie sprowadzona do poziomu polemiki o wyższości kobiety nad mężczyzną i na odwrót. Będzie jałowo i bezcelowo. Na dodatek krwawo, wszak temat ma moc bomby atomowej. Ja osobiście jestem pokojowo nastawiony i przy okazji tej dyskusji o kobietach, mężczyznach, związkach partnerskich chciałbym złożyć wszystkim kobietom - tym w spodniach i tym w sukienkach, a także mężczyznom, którzy kobietami się czują lub w swoich związkach taką rolę pełnią - życzenia pogody ducha, optymizmu i uśmiechu oraz znalezienia odpowiedzi na słynne już pytanie - jak żyć, panie premierze? No właśnie...

Jakub Jakubowski

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY

Magazyn Prestiż, ul. Grunwaldzka 84/2,
81-771 Sopot, tel.: 58 620 15 14
e-mail: redakcja.trojmiasto@eprestiz.pl
www.magazynprestiz.com.pl

Redaktor naczelny: Jakub Jakubowski
Z-ca Redaktora Naczelnego:

Aleksandra Staruszkiewicz, tel.: 533 337 725
e-mail: staruszkiewicz@eprestiz.pl

Redakcja: Max Radke, Małgorzata Rakowiec,
Anna Kołęda, Agata Rudnik, Małgorzata
Kazimierczyk, Magdalena Majchrzak, Matylda
Promień, Anna Dębska, Ula Fongraf

Dział foto: Marek Stiller, Tadeusz Dobrzyński,
Paweł Kleineder, Krzysztof Nowosielski, Zosia Puszcz,
Robert Szczechowiak, Choudhury Safwat Gani

Sekretarz redakcji: Jolanta Darul

Skład gazety: Maciej Jurkiewicz PROduktART.com.pl

Dystrybucja: Paweł Bednarczyk

Wydawca: Prestiż Trójmiasto Sp. z o.o.
ul. Dmowskiego 15/9, 80-243 Gdańsk
Prezes Zarządu: Michał Stankiewicz

Reklama i Marketing:

Aleksandra Staruszkiewicz (szef), tel.: 533 337 725
Anna Irsa, tel.: 503 956 817,
Krzysztof Nowosielski, tel.: 533 200 779

Redakcja nie odpowiada za treść reklam.

SZTUKA WIDZENIA BEZ OKULARÓW I SOCZEWEK



LASEROWA KOREKCJA WZROKU

Chcesz widzieć wyraźnie **bez okularów?**
Chcesz żyć **bez soczewek?**

Dobry wzrok potrzebny Ci **do pracy?**

W **jeden dzień** spełnij marzenie i zdobywaj świat!

Jako **jedyni w Polsce** proponujemy wysoką jakość Laserowej Korekcji Wzroku w procedurze jednodniowej – badanie i zabieg tego samego dnia.

W czasie wakacji, wizyty u rodziny czy wyjazdu służbowego pozbędziesz się wady wzroku na zawsze.

Studencie! Tylko w ArtLife dostaniesz **200 zł** zniżki na każde oko.



artlife  Centrum Okulistyczne
LEPSZA JAKOŚĆ ŻYCIA

ArtLife

Ul. Obrońców Wybrzeża 23, Gdańsk

+48 58 / **557 57 77** info@artlife.com.pl
+48 **605 03 66 30** www.artlife.com.pl



Na okładce: Joanna Krupa
Foto: TVN - BARTOSZ KRUPA
/EAST NEWS



18

nr. 02 (2013 r.)

www.magazynprestiz.com.pl

FELIETON

10 Zza szklanego ekranu: Willa ministra Arabskiego a gdańskie śmieci

WYDARZENIA

12 Bursztynowe święto,
Sylvia Gruchała promuje i pomaga,
Żeglarski hołd dla M. Dydek
13 Rotarianie pomagają,
Dzień Kobiet na jazzowo
14 Dzień Kobiet w SPA
16 Kobieta w kulturze,
Gutek na Karaibach
16 Nowe miejsca

TEMAT Z OKŁADKI

18 Joanna Krupa - Skalpel to extreme

LUDZIE

24 Krzywe zwierciadło Kalkowskiego

PODRÓŻE

28 Chiny monumentalne i zabobonne

MOTORYZACJA

30 Czym jeżdżę - Syberyjski mocarz

DESIGN

32 Kuchenne (R)ewolucje
34 Prestiżowe wnętrze
- genius loci na Szafarni
37 Sofa - królowa wnętrz

TECHNO TRENDY

38 Legenda McIntosha

ZDROWIE I URODA

40 Niezłe ziółka

42 Bądź FIT!

44 W świecie dotyku

MODA

48 B(L)ogowie mody!
50 BLOG Trójmiasto
52 Sesja zdjęciowa
- Dzień Kobiet z „Atomówkami”
58 Moda ślubna
59 Moda w Atelier

KULINARIA

60 Kuchnia szefa kuchni:
Philippe Abraham
63 InAzia zaprasza
64 Co Wuj Sam zjadłby w Trójmieście?
66 Szef kuchni poleca,
Nowa karta Pescatore

KULTURA

68 Czytanki na dobranoc
70 Prestiżowe imprezy,
czyli subiektywny przegląd wydarzeń

BIZNES

71 Świadome finanse - kredyty hipoteczne
72 Świat wybiera Trójmiasto
74 Energia Zrównoważona
dla sektora MŚP

KRONIKA PRESTIŻU

75 Przy winie o biznesie, Tylko dla kobiet
76 Rotarianie bawią się i pomagają
77 Gotowanie zbliża ludzi, Patrick Carabin
odznaczony, Sopot w Warszawie
78 Sylvia Gruchała dzieciom, Bądź FIT,
Akwarium otwarte, Marszałek
gratuluje liderom



52



34



68



BoConcept®

Urban Danish Design since 1952

Czy producent mebli może mieć coś wspólnego z producentem samochodów? W zasadzie wszystko! BoConcept i Smart połączyli siły w niezwykłych projektach. Dzięki współpracy powstały dwie kolekcje: samochód Smart Fortwo sygnowany przez BoConcept oraz kolekcja mebli i dodatków BoConcept o nazwie Smartville. Niezwykły projekt i wyjątkowa gratka nie tylko dla miłośników motoryzacji. Więcej informacji na www.boconcept.pl



Nowa kolekcja BoConcept dla smarta

www.boconcept.pl

GDYNIA ul. Jana z Kolna 2 (przy Placu Kaszubskim)



Małgorzata Rakowiec

dziennikarka, prezenter Panoramy TVP Gdańsk. Wieloletnia korespondentka Polskiej Agencji Prasowej i Agencji Reuters. Laureatka Ostrego Pióra, nagrody przyznawanej przez Business Centre Club.

P

ytanie o tyle zasadne, że jeszcze pod koniec ubiegłego roku wydawało się, że sprawa jest załatwiona. Gdańsk, podobnie jak Gdynia, skłaniał się do naliczenia opłaty śmieciowej w formie ryczałtu. Choć od samego początku władze Gdańska w sprawie opłat za nieczystości były rozchwiane. Bo i sprawa nie łatwa, a słowo „niesprawiedliwość” pojawia się w niej bardzo często. Oto fragment tekstu

„Gazety Wyborczej Trójmiasto” z 18 października ubiegłego roku: „Najpierw wiceprezydent Lisicki był zwolennikiem naliczania opłat od metrów sześciennych zużytej wody, ale potem mówił, że „wyleczył się”.

- Poprosiłem dwie spółdzielnie o wykaz rekordzistów - tłumaczył. - Rozpiętość wynosi od jednego metra sześciennego do ośmiu na osobę. To oznacza, że dwie takie same rodziny będą miały inne rachunki - mówił wiceprezydent Lisicki.

Przekonywał więc do metody powierzchniowej, jako tej, której zaletą jest małe pole do manipulacji. Ale wczoraj przyznał, że z tej się wyleczył.

- Dlatego, że jak wykazała analiza, rozpiętość w opłatach będzie 10 - krotna, a w ryczałtowej, czyli od gospodarstwa domowego, tylko trzykrotna - mówił.

Czyli w październiku ubiegłego roku opłata ryczałtowa była jednak najbardziej sprawiedliwa. Tak też jest na początku grudnia, gdzie w „Dzienniku Bałtyckim” z dnia 4 grudnia 2012 roku, czytamy taką wypowiedź wiceprezydenta odpowiedzialnego za gospodarkę komunalną:

- Z ekonomicznego punktu widzenia nadal jestem zdania, że metoda ryczałtowa jest dobra dla Gdańska - mówi Lisicki. - Gdyby

Willa ministra Arabskiego a gdańskie śmieci

Większe mieszkanie zajmujesz, więcej za śmieci płacić będziesz. Co się stało, że lokalni politycy w Gdańsku, którzy mają władzę, chcą, żeby mieszkańcy za nieczystości płacili w zależności od tego, jak duży lokal zajmują?

jednak przepisy pozwalały nam połączyć tę i jakąś inną metodę, mogłoby to być znacznie korzystniejsze dla mieszkańców, którzy teraz czują się poszkodowani - mówił wiceprezydent.

Warto zwrócić tu wagę na słowo „nadał”, ale też na kolejne wątpliwości w wypowiedzi Macieja Lisickiego. Pojawiły się nie bez powodu, bo do śmieciowej debaty wkroczył sam premier. I chyba jego słowa, jak się wydaje sprawę mogą przesądzić.

- Wyborcy wam tego nie wybaczą” - mówił Donald Tusk na zamkniętym spotkaniu z podlaskimi działaczami Platformy Obywatelskiej.

I choć spotkanie zamknięte to słowa premiera szybko rozchodzą się echem po całym kraju. I jak błyskawica docierają do Gdańska, bo ilustracją niesprawiedliwości metody ryczałtowej, jest, według premiera, szef jego Kancelarii, pochodzący z Gdańska:

- Dlaczego emerytka, właścicielka 25-metrowej kawalerki, ma płacić za odpady tyle samo co mój minister Tomasz Arabski, który mieszka z żoną i czwórką dzieci w 200. metrowej willi - mówił Donald Tusk na Podlasiu.

Gdańscy politycy PO te słowa odczytali wprost i zapowiedzieli, że opowiedzą się za opłatą od wielkości mieszkania. A to oni mają w radzie miasta większość i jak postanowią tak będzie.

Wiceprezydent Lisicki, tak jak wcześniej przekonywał od metody ryczałtowej, tak teraz przekonuje do metody „powierzchniowej”

- (...) metoda metrażowa jest akceptowana przez najmniejszy procent mieszkańców. Czego to dowodzi? Tego że jest zła? Nie, wiele przepisów i praw nie ma powszechnego poparcia, bo narzuca nam obowiązki, na które nie mamy ochoty. Pytanie tylko, czy te przepisy są po to, by było nam „fajnie”, czy po to, by dbać o wyższy interes - miasta, kraju, całego społeczeństwa?” - (GW „Trójmiasto” 21.02.2013).

W gronie gdańskich radnych PO jednak pojawiają się wątpliwości. Może po tym, jak stało się jasne, że w najbliższym czasie za śmieci ministra Tomasza Arabskiego, a właściwie już za chwilę pewnie ambasadora RP w Hiszpanii - płacić będzie MSZ.

Małgorzata Rakowiec

GARNIZON

KAMIENICA

NOWOŚĆ

SZYMANOWSKIEGO

14

od 5 170 zł/m²

WWW.GARNIZON.PL
TEL . 58 785 12 12

 **HOSSA**

Bursztynowe święto

Bizuteria bursztynowa nie jest passe! Nie jest też tylko dla niemieckich emerytów. Takie stereotypy niestety krążą wśród ludzi, a o tym, jak bardzo są one nieprawdziwe i niesprawiedliwe można będzie się przekonać podczas kolejnych już targów Amberif.

20 edycja Międzynarodowych Targów Bursztynu, Bizuterii i Kamieni Jubilerskich - Amberif 2013, odbędzie się w dniach 20 - 23 marca, w Centrum Wystawienniczo - Konferencyjnym Amber Expo w Gdańsku. Na targach prezentowane są głównie: biżuteria z bursztynem oraz biżuteria ze złota i srebra, a także zdobiona kamieniami jubilerskimi, perłami i diamentami. Imprezie towarzyszą seminaria m.in. na temat bursztynu bałtyckiego, kamieni szlachetnych i ozdóbnych stosowanych w jubilerstwie i zdobnictwie.

Zwieńczeniem targów jest Gala Bursztynu i Mody - Amber Look Trends & Styles 2013 - po raz pierwszy pod dyktando artystyczną znanego projektanta mody Michała Starosta. Podczas gali wręczone zostaną nagrody branży jubilerskiej, tradycyjnie też odbędzie się widowiskowy pokaz mody, w którym swoje kolekcje zaprezentują znakomici projektanci mody i biżuterii z bursztynu.



Fot. Paweł Kleineder

jd

Sylvia Gruchała promuje i pomaga

Sylvia Gruchała, dwukrotna medalistka olimpijska w szermierce, będzie twarzą powstającego w Gdyni Centrum Wzgórze. Piękna gdynianka będzie nie tylko reklamowała i promowała centrum handlowe, ale także będzie brała udział w akcjach społecznych i charytatywnych organizowanych przez inwestora, czyli firmę Mayland Real Estate.



Fot. Materiały prasowe

Na propozycję zgodziłam się bez wahania. Z chęcią wspieram wszystkie akcje, które przyczyniają się do rozwoju mojego rodzinnego miasta. Tu są moje korzenie i sercem jestem stąd. Tutaj też chciałabym otworzyć w przyszłości szkołę szermierczą dla dzieci. To moje marzenie - mówi florecistka.

Na początek Sylvia odwiedziła Wieżycę, gdzie kibicowała dzieciom z rodzinnych domów dziecka biorącym udział w zawodach narciarskich. Sportsmenka z zaangażowaniem wspierała młodych zjazdowców, a następnie udała się z nimi do Centrum Edukacji i Promocji Regionu w Symbarku, gdzie po wspólnym posiłku opowiadała dzieciom o szermierce i o możliwościach życiowych, jakie daje młodym ludziom uprawianie sportu.

mr

Żeglarski hołd dla Małgosi Dydek

Krystian Szyпка, żeglarz z Bielska - Białej, związany z YKP Gdynia, wystartuje w regatach Ostar. To najstarsze transatlantyckie regaty samotników. Swoją udział w regatach kapitan dedykuje wybitnej, nieżyjącej już polskiej koszykarce Małgorzacie Dydek.

Projekt kpt. Krystiana Szyпки nosi nazwę „OSTAR for Dydek”. Rejs przez Atlantyk, z Europy do USA, ma pokazać więź jaka łączyła Małgorzatę Dydek z tymi dwoma kontynentami i ma jednocześnie być promocją polskiego żeglarstwa, polskiego sportu za oceanem wśród Amerykanów i Polonii amerykańskiej. Jacht opuści port macierzysty w Gdyni dokładnie w 39. rocznicę urodzin popularnej „Margo”, czyli 28 kwietnia. Start do regat zaplanowany jest na 27 maja.

Krystian Szyпка do pokonania będzie miał około 3 tysięcy mil morskich. W poprzednich latach, w tych prestiżowych regatach startowały już takie sławy polskiego żeglarstwa, jak Krzysztof Baranowski, Zbigniew Puchalski, Kazimierz „Kuba” Jaworski, czy Teresa Remiszewska.

jd



Fot. Materiały prasowe

MAKE YOUR WEDDING
A WORK OF ART



With CSG you can turn your special day into a memorable and beautiful masterpiece.



Call 534 214 411, or visit csgphotographer.com to start planning your wedding.

CSG PROFESSIONAL PHOTOGRAPHY
WWW.CSGPHOTOGRAPHER.COM



Rotarianie pomagają

Biznesmeni, lekarze, prawnicy, dyplomaci i naukowcy, ludzie kultury i sztuki - łączy ich jedno: wrażliwość na los drugiego człowieka. Tacy właśnie ludzie byli gośćmi balu charytatywnego zorganizowanego przez Sopot Rotary International, a który swoim patronatem objął prezydent Lech Wałęsa. Bal odbył się w gościnnych progach sopockiego Grand Hotelu.

Dochód z balu zostanie przekazany na cele statutowe sopockiej organizacji. Sopot Rotary International Club od początku swego działania pomaga dzieciom w Trójmieście, które wymagają dodatkowego wsparcia. Część zebranych środków przeznaczona zostanie na sponsorowanie obozów wakacyjnych wraz z nauką języka angielskiego oraz obiady i wycieczki dla dzieci z Placówki Opiekuńczo - Wychowawczej nr 2 w Gdyni oraz na potrzeby dzieci z Zespołu Szkół nr 1 w Sopocie. Część pieniędzy trafi też do Sopockiego Inkubatora Przedsiębiorczości Społecznej.

W maju 2012 r. podpisano list intencyjny z dr Jackiem Karnowskim, prezydentem Miasta Sopotu o współpracy przy realizacji projektu Inkubatora. Przewidziano wyposażenie ośrodka, który będzie służył osobom pozostającym w trudnej sytuacji życiowej. **jd**



Fot. Krzysztof Nowosielski

Dzień Kobiet na jazzowo

Nie masz pomysłu na Dzień Kobiet? Zamiast tradycyjnego zestawu w postaci rajstop i goździka, zaprosz swoją partnerkę do Polskiej Filharmonii Kameralnej w Sopocie. Okazją jest specjalny koncert dedykowany płci pięknej

Proponujemy Państwu koncert znakomitego saksofonisty Wojciecha Staroniewicza z Polską Filharmonią Kameralną Sopot pod batutą Wojciecha Rajskiego oraz z udziałem tria jazzowego. Na program koncertu złożą się specjalnie dobrane utwory, które na pewno poruszą serca pań, a są to m.in. znane evergreeny A.C. Jobima, Joe Hendersona, Duke'a Ellingtona, Sonny Rollinsa, a także oryginalne kompozycje Staroniewicza. Jest to zatem program przeznaczony nie tylko dla znawców jazzu, ale także dla publiczności mniej osłuchanej z muzyką improwizowaną. Kapitalny wpływ na siłę wyrazu i całość brzmienia mają aranżacje utworów napisane przez wybitnych muzyków: Włodzimierza Nahornego, Andrzeja Jagodzińskiego i Artura Jurka.

Sobota, 9 marca 2013, godz. 17:00, Sala Koncertowa Polskiej Filharmonii Kameralnej Sopot w Operze Leśnej **jd**



Fot. Materiały prasowe



„Pomóż mi zrobić to samemu”
Dr Maria Montessori

PRZEDSZKOLE M. MONTESSORI

Oferujemy program wychowania i edukacji oparty na pedagogice dr Marii Montessori uwzględniający podstawę programową MEN

Grupę przedszkolną tworzą dzieci w wieku od 2,5 do 6 lat.

Każde dziecko jest inne i rozwija się w swoim indywidualnym rytmie, dlatego w przedszkolu Montessori dzieci pracują według własnego tempa i możliwości, podejmując zadania, do których są już gotowe. Zdobywają wiedzę i praktyczne umiejętności poprzez własną aktywność, przy współpracy z nauczycielami. Nauka opiera się na konkretnych doświadczeniach dziecka. Uczymy dzieci wyrażać swoje zdanie, bronić własnego stanowiska i swoich praw w sposób kulturalny. Wolność działań każdego dziecka ograniczona jest wolnością innych dzieci.

Dziecko, które ma możliwość dorastania wśród ludzi respektujących jego prawa rozwojowe, rozumiejących i szanujących jego samodzielność osiąga wewnętrzną równowagę, jest spokojne, opanowane, wrażliwe na ład i porządek. Potrafi samodzielnie działać, ma poczucie własnej wartości.

Nasze przedszkole ma wyjątkową lokalizację. Bliskość plaży i morza, deptaków spacerowych, parków i lasu pozwala na łatwy kontakt z przyrodą oraz zaspokojenie naturalnej potrzeby ruchu w plenerze.

Zapraszamy również dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności.



Spotkajmy się w Jelitkowie w Przedszkolu Bambini

ul. Kapliczna 25, tel. 603 07 08 09

przedszkolobambini@wp.pl, montessoribambini.pl



Fot. Materiały prasowe

■ Dzień Kobiet w Spa

Mera SPA Hotel

Mera SPA Hotel z okazji święta przygotował wyjątkową ofertę dla pań: TYdzień Kobiet... jest właśnie dla Ciebie! Każda kobieta odnajdzie tu coś dla ducha, ciała i podniebienia... TYdzień kobiet w MERA SPA potrwa w dniach 4-8 marca. Otwarcie tygodnia odbędzie się 2 marca, zainaugurowane wyjątkowym spotkaniem i warsztatami z fotografii prowadzonymi przez Lidię Popiel. Podczas TYgodnia Kobiet, Mera Spa Hotel oferuje niezapomniane masáže według rytuału bogini Mery w atrakcyjnej cenie oraz inspirujące warsztaty taneczne. Jeśli macie ochotę na chwilę prawdziwego luksusu i odprężenia, zapraszamy panie do pobytu w SPA! Będzie to tydzień, podczas którego będziecie się relaksować i upiększać, aby zapomnieć o codzienności i spędzić miłe chwile. Polecamy skorzystanie z atrakcyjnych zabiegów, które przygotowują skórę na wiosnę i sprawiają, że każda z pań poczuje się wyjątkowo.

Więcej na: www.meraspahotel.pl

The SPA at Sheraton Sopot

Sheraton Sopot Spa to bezpieczna przystań, pełna relaksu i zmysłowych doświadczeń. Można tu zażyć kąpieli w sopockich naturalnych wodach mineralnych i skorzystać z szeregu zabiegów i kuracji spa, mających na celu ukojenie ciała, odprężenie umysłu i poprawienie nastroju. W tym wyjątkowym dniu polecamy wszystkim paniom - Rasul, delikatną aromatyczną łaźnię parową, w której nakłada się na ciało glinki marokańskie o działaniu nawilżającym i odżywczym. Pobyt w Rasul kończy się opadami tropikalnego deszczu, zmywającego kosmetyk. Dzięki temu pobyt w Rasul ma nie tylko działanie pielęgnacyjne, ale przede wszystkim zapewnia wiele radości. Rytuał oczyszcza skórę, rozluźnia mięśnie, relaksuje i znakomicie przygotowuje ciało do masażu. Wpływa pozytywnie na przemianę materii oraz odmłodzenie skóry.

Więcej na: www.sheratonsopotspa.pl

Hilton Gdańsk

Z okazji Dnia Kobiet Hotel Hilton oferuje paniom „Idealny weekend”. 2 noclegi w pokoju Hilton Guestroom dla 2 osób ze śniadaniami w terminie 8-10 marca. Do tego butelka wyśmienitego wina, luksusowy zabieg „Różane otulanie dla niej” i „Relaksujący masaż gorącymi kamieniami dla niego”, nieograniczony dostęp do unikatowej strefy wellness z basenem na najwyższym piętrze hotelu, saunami i salą fitness. W ofercie także przedpremierowy pokaz najnowszej kolekcji biżuterii modowej z Paryża i Madrytu oraz indywidualna stylizacja poprowadzona przez eksperta butik Kate & Kate. Wszystko w specjalnej cenie 1099 zł.

Więcej na: www.hiltongdansk.pl

Hotel Gdańsk

Wszystkie panie zachęcamy do skorzystania z Med Spa w Hotelu Gdańsk. W ramach Day Spa można skorzystać ze specjalnie dobranych zabiegów, po których każda kobieta odzyska formę oraz siły vitalne. Jedną z propozycji jest pakiet „Luksusowa odnowa”, który zawiera: „Powitalny Rytuał Wyciszenia”. W jego skład wchodzi filiżanka zielonej herbaty oraz ciepły kompres do obmycia dłoni, podróż w krainę relaksu w Sauna Center, a także ekskluzywna odnowa - zabieg na ciało, masaż aromaterapeutyczny całego ciała aromatycznym olejem oraz stylizacja włosów. Zabieg rozpoczyna się tuż po przybyciu do strefy Spa. Jednodniowy pobyt w Day Spa powoduje, że poczujecie się zrelaksowane i zyskacie nowe siły vitalne.

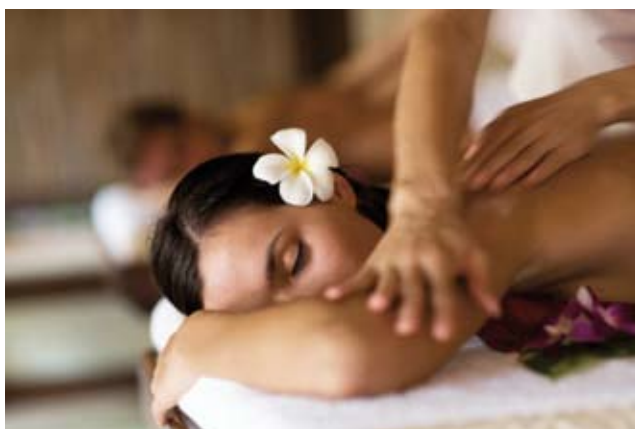
Więcej na: www.hotelgdansk.com.pl



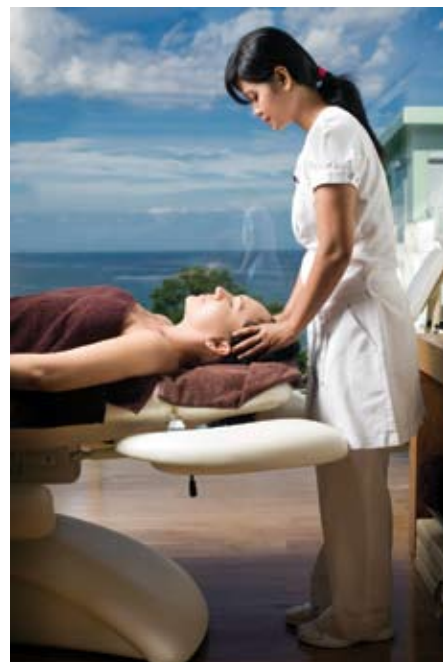
Dolina Charlotty

Ten wyjątkowy dzień upłynie tu pod hasłem „Koncertowy Dzień Kobiet”. Uświetni go koncert Franka Morey'a. Po nim zaś wszystkie panie zostaną zaproszone na bankiet z lampką wina. Chwile relaksu i odprężenia dostarczy specjalny owocowy zabieg na całe ciało oraz wyśmienity słodki poczęstunek z aromatyczną kawą. Oferta ważna w terminie 8-10 marca. Pakiet obejmuje: 2 noclegi w komfortowym pokoju w Hotelu Dolina Charlotty Resort & SPA; 2 śniadania i 2 obiadokolacje w formie bogatego bufetu szwedzkiego; bilety na koncert oraz zaproszenie na bankiet, słodki poczęstunek w jednej z dwóch restauracji, dostęp do Internetu w pokoju, miejsca parkingowe, zabieg w SPA: Owocowa eskapada - peeling i masaż ciała na bazie owoców.

Więcej na: www.dolinacharlotty.pl



WELLNESS JEST TRENDY!



Piękno, relaks i zdrowie nad samym morzem....
5 % rabatu w marcu dla czytelników magazynu.
Rezerwuj na hasło "Prestiż"!

Oryginalne, czasami zaskakujące połączenie smaków i aromatów
to obok magicznego SPA z widokiem na morze i malowniczej lokalizacji
niepodważalne zalety Hotelu Bryza w Juracie.



Hotel Bryza Resort & Spa w Juracie

ul. Międzymorze 2 • tel. +48 58 675 51 00 • 84-141 Jurata

www.bryza.pl • www.facebook.com/hotelbryza

Gutek na Karaibach

Zbigniew „Gutek” Gutkowski zajął trzecie miejsce w prestiżowych regatach RORC Caribbean 600. Trasa wytyczona została wokół 11 Wysp Karaibskich a do rywalizacji przystąpiło ponad 500 żeglarzy z 28 krajów świata, wśród nich były takie sławy, jak Mike Sanderson, czy Brian Thompson.

Prawie 20-metrowa ENERGA była jedną z najmniejszych łodek w stawce a załogę, oprócz „Gutka” tworzyły zaledwie dwie kolejne osoby, Maciej Marczewski i Bartosz Biliński.

– My we trzech robiliśmy to, co gdzie indziej wykonywało 20 osób. To było dla nas kolejne sportowe wyzwanie. Najlepsze jachty i najlepsze załogi z całego świata – komentuje Gutkowski swój udział w tych regatach. – Przy minimalnej załodze, skomplikowanej nautycznie i taktycznie trasie, było to zadanie bardzo trudne, ale o takie cele nam chodzi i jestem z wyniku bardzo zadowolony – dodaje.

Gutkowski 28 lutego 2013 r. weźmie udział w kolejnej prestiżowej imprezie żeglarskiej- Heineken Regatta. W kwietniu natomiast planuje podjąć próbę pobicia solowego rekordu północnego Atlantyku na trasie Nowy Jork – Lizard. Wszystkie starty oraz testy jachtu ENERGA są elementami przygotowań do regat Transat Jacques Vabre, jednej z ważniejszych imprez klasy IMOCA Open 60. **jj**



Fot. Robert Haiduk Shutterstock

Kobieta w kulturze

„Kobieta, mężczyzna, dziecko i praca” - taki jest temat przewodni konferencji naukowej z cyklu „Kobieta w kulturze”, która odbędzie się 8 marca 2013 na Wydziale Nauk Społecznych Uniwersytetu Gdańskiego.

Uczestnicy konferencji debatować będą na tematy związane z rodzicielstwem, równością płci oraz wspieraniem równowagi praca - dom, zarówno na poziomie jednostkowym, rodzinnym, jak i instytucjonalnym. W ramach spotkania prezentowane będą współczesne badania nad czynnikami wspomagającymi kobiety i mężczyzn w realizacji zarówno ról rodzicielskich, jak i zawodowych, a także ich pasji. Przedmiotem dyskusji będą również kwestie związane z opieką okołoporodową w Polsce i Europie.

Prelegentami i prelegentkami będą nie tylko światowej sławy przedstawiciele świata nauki, ale również środowisk bezpośrednio związanych z opieką nad kobietą ciężarną, a także specjaliści z organizacji biznesowych oraz pozarządowych z krajów europejskich. Wstęp na Konferencję jest bezpłatny. Szczegółowe informacje na www.kobietawkulturze.ug.org.pl **jd**



Fot. Materiały prasowe

NOWE MIEJSCA

Clinica del Mare

Gdynia, Sea Towers, ul. Hryniewieckiego 6c/1

Clinica del Mare jest zespołem gabinetów dentystycznych zlokalizowanych bezpośrednio przy Basenie Prezydenta w Sea Towers w Gdyni. Clinica zajmuje się kompleksowym leczeniem stomatologicznym obejmującym stomatologię zachowawczą, endodoncję, protetykę, implantologię, ortodoncję, chirurgię stomatologiczną, stomatologię dziecięcą i stomatologię estetyczną. Realizowane procedury medyczne w Clinica del Mare wykonywane są przez lekarzy dentyków o uznanej w środowisku pozycji zawodowej



Desire

Gdańsk, ul. Sobótki 1/2

Desire to nowo otwarty, nieduży butik modowy, który specjalizuje się w szyciu unikatowych kreacji na miarę. W swojej ofercie posiada kolekcje najwyższej jakości eleganckich materiałów do ich produkcji. Tu nawet najbardziej wymagająca klientka z nietypową sylwetką znajdzie coś dla siebie. Obowiązkowy punkt na modowej mapie Trójmiasta, nie tylko dla fashionistek.



OTC Uroda

Gdynia, ul. Batalionów Chłopskich 12

OTC Uroda to jeden z najbardziej znanych salonów kosmetyki i medycyny estetycznej w Trójmieście. Dotychczas mieścił się w siedzibie Baltic Oasis, ale po zamknięciu tego sportowego kompleksu, gabinet przeniósł się kilkaset metrów dalej, na ul. Batalionów Chłopskich. OTC Uroda specjalizuje się w zabiegach odchudzających, odmładzających, a także w depilacji i likwidacji cellulitu. Stałą klientką OTC Uroda jest m.in. znakomita polska aktorka Ewa Kasprzyk.



Jakubiak w Fument

Wystarczyło pół godziny i odrobina wina, by wszyscy uczestnicy warsztatów Akademii Kulinarnej Fument rozluźnili się i bez stresu podeszli do wspólnego gotowania. Tomasz Jakubiak, znakomity szef kuchni i dziennikarz kulinarny „na pełnym luzie” pokazał, jak polskie sezonowe produkty przyrządzić w zupełnie nowy sposób i w niezwykłych połączeniach.

Tatar z wędzonych ryb polskich doprawiony chrzanem, podany na chrupiących grzankach razowych, czy tatar z łososia bałtyckiego z wędzonym boczkiem, ogórkiem i ostrą papryczką, były dopiero wstępem do prawdziwej uczty. Na pyszne jedzenie trzeba było jednak sobie zasłużyć, bo tu nie ma objadania się, pracują wszyscy.

- Przyszłam tu z siostrą i koleżanką, by troszkę inaczej spędzić czas i nauczyć się czegoś nowego. To był doskonały pomysł - mówi Izabela Zimnoch - Kułakowska, na co dzień pracująca w dziale HR firmy korporacyjnej.

Obce sobie z początku osoby, szybko zaczęły współpracować i po prostu dobrze się bawić, jednocześnie zgłębiając tajniki dobrego gotowania.

- To zajęcia na bardzo wysokim poziomie, dlatego z przyjemnością przyjeżdżam do Trójmiasta i świetnie bawię się prowadząc zajęcia w Fument - chwali Tomasz Jakubiak.

Jabłka pieczone z twarogiem waniliowym i sosem jajecznym - doskonałe i aromatyczne zwieńczenie wieczoru, który nie skończył się tylko deserem, ale też długimi rozmowami przy kolejnych lampkach wina. **ar**



Fot. Robert Hajduk Shutterstock

Design i motoryzacja idą w parze

Co producent mebli ma wspólnego z wytwórcą samochodów? Okazuje się, że sporo! BoConcept, producent designerskich mebli i należąca do Daimlera marka Smart, połączyły swoje kompetencje, wiedzę i znajomość wymagań miejskiego klienta.

Dzięki tej współpracy powstały dwie kolekcje: samochód Smart Fortwo sygnowany przez BoConcept i kolekcja mebli i dodatków BoConcept o nazwie Smartville. Projektanci obu marek ściśle współpracowali przy tym projekcie - odkrywali nowe dla siebie materiały i technologie, wymieniali doświadczenia i idee - w rezultacie Smart zyskał harmonię i przytulny komfort domu, a kolekcja mebli i dodatków Smartville drapieżność i urodę miejskiego auta. W skład kolekcji wchodzi fotel, sofa modułowa i stół oraz dodatki: poduszki, dekoracje z akrylu, kubki, filiżanki do kawy, talerzyki, itd. Cechą charakterystyczną wszystkich elementów kolekcji jest żółta neonowa barwa łącząca poszczególne wzory w harmonijną całość. Żółte przeszycia znajdują się na tapicerce pojazdu, skórzanym fotelach i sofie, zaś żółte akcenty w kolekcji dodatków. Pikanterii dodaje żółty lakier na stoliku. Kolekcja Smartville dostępna będzie w salonach BoConcept od 5 marca.

mr



Fot. Materiały prasowe

Piękne wnętrza...



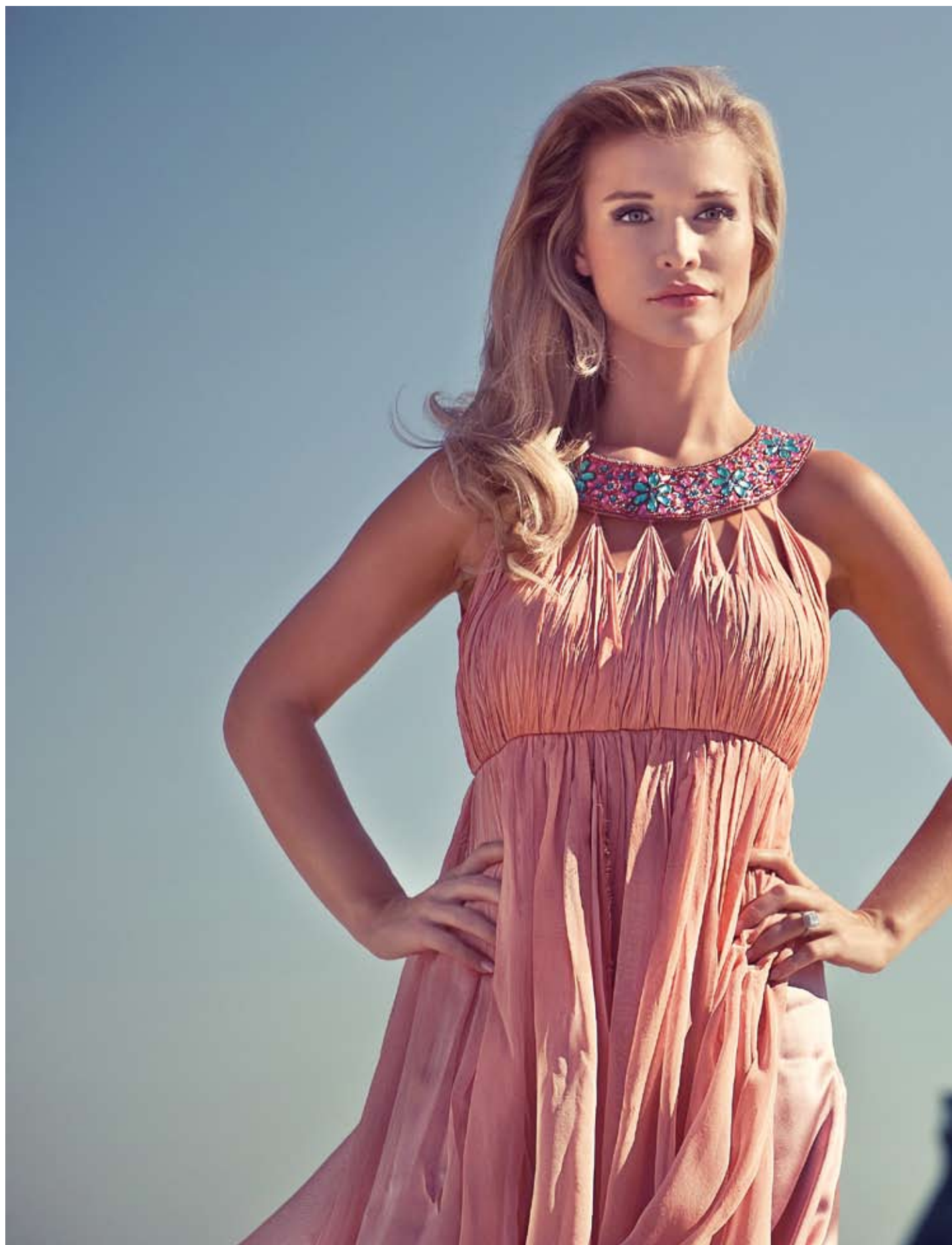
TAPICERNIA firmowa

Kompleksowe wykończenie wnętrz z wykorzystaniem elementów tapicerowanych i płyt meblowych.

Twe wnętrza dzięki naszym rozwiązaniom zyskają indywidualny charakter luksusu i komfortu.

**apartamenty, biura,
lokale usługowe, restauracje,
kawiarnie, kluby, ogródki letnie,
jachty, samochody, meble...**







JOANNA KRUPA SKALPEL TO EXTREME, KTÓREGO NIE UZNAJĘ

AUTOR: ANNA DĘBSA, JAKUB JAKUBOWSKI / FOT. TVN - BARTOSZ KRUPA/EAST NEWS

O swojej pasji, jaką jest pomoc zwierzętom, popularności i tym, z czego jest dumna w swoim życiu. Ale też o mężczyznach, operacjach plastycznych i domowych sposobach upiększających ciało, opowiedziała nam znana modelka Joanna Krupa.



Wiedawno gościła Pani w Trójmieście, gdzie wspierała Pani akcję pomocy dla Ciapkowa - schroniska dla zwierząt w Gdyni. Uczestniczy Pani w wielu tego typu akcjach. Skąd to zapałowa-

nie do pomocy czworonogom?

- Kocham zwierzęta i robię wszystko, żeby im pomóc. Ostatnio byłam w Rzeszowie i tam też odwiedziłam schronisko, przyniosłam jedzenie dla psów, miski, obroże. Cieszy mnie fakt, że nie tylko osoby prywatne i publiczne angażują się w pomoc zwierzętom, ale także instytucje i firmy prywatne, jak choćby Centrum Handlowe Klif, które zorganizowało pomoc dla Ciapkowa. Razem możemy zrobić więcej. Od dziecka rodzice uczyli mnie, że każdego trzeba kochać i traktować tak, jak samemu chce się być traktowanym. To bierze się z wychowania. Miłość, którą otrzymałam od rodziców w ten sposób owocuje. Całe życie miałam psy. Zwierzęta to istoty, które nigdy cię nie skrzywdzą, zawsze są wdzięczne. One nie mają głosu, same się nie obronią. Podobnie jak dzieci i dlatego też działałam w domach dziecka.

- Jest Pani wrażliwą kobietą?

- Oj i to bardzo. Gdy widzę uśmiech małego dziecka, któremu sprawiło się radość, któremu się pomogło, od razu się wzruszam. Każdemu też polecam wizytę w schronisku dla zwierząt. Sposób w jaki psy patrzą na Ciebie powoduje w człowieku uczucie, które trudno nawet zdefiniować. Z jednej strony widzisz szczerą radość, a z drugiej, jak popatrzyś takiemu zwierzątkowi w oczy, odbija się w nich ogrom cierpienia, przez które przebija nadzieja. Nadzieja, że go przegarniesz, zaopiekujesz się nim, dasz mu dom, miłość i czas. Często w takich sytuacjach człowiek się rozkleja. Nie rozumiem, jak można krzywdzić zwierzęta? Przecież to bezbronne istoty, które czują, które obdarzają człowieka zaufaniem, bezgraniczną przyjaźnią, przywiązują się do niego.

- Ma Pani własne zwierzęta?

- Miałam siedem psów. Niestety dwa z nich ostatnio umarły ze starości. Mam teraz dwa yorki. Ten, który dołączył do stadka ostatni, został przegarnięty z przytulku. Podobno ma osiem lat, ale nie wygląda na tyle. Drugi york ma pięć lat i zachowuje się jak przywódca całego stadka, najbardziej rozrabia. Jest jeszcze Shaggy, mieszaniec teriera. Pyszczyk podobny ma do małpki. Zawsze śmieję się, że jego mama miała romans z małpą. To ulubiony pies mojej mamy. Mam jeszcze dwa psy rasy cavalier king charles spaniel.

- Czy wszystkie te psiaki są przegarnięte ze schronisk i przytulców dla zwierząt?

- Tak. Nie spotkałam się z tym w Polsce na szeroką skalę, ale w Stanach Zjednoczonych mamy dobrze funkcjonujące Rescue Group - to takie nieformalne organizacje, które ratują zwierzęta. Zabierają je z ulic, od właścicieli, którzy sobie z nimi nie radzą, źle je traktują, itp. I moje psy są właśnie z takiej grupy. Zamiast od hodowcy można adoptować psa z takiej grupy. Pomagam aktywnie w leczeniu i znajdowaniu im nowych domów, opiekuję się tymi psami. Marzę o tym, aby kiedyś stworzyć wielki ośrodek, gdzie mogłyby trafiać wszystkie niechciane zwierzęta.

- Tego typu działania sprawiają że staje się Pani jeszcze bardziej popularna. Lubi Pani swoją popularność?

- W tym biznesie jestem już od tylu lat, że popularność mi nie przeszkadza. Lubię to również z pragmatycznego punktu widzenia. Mm najbardziej jest się popularnym, tym większy głos się ma. Mogę dzięki temu więcej zrobić dla spraw, które są bliskie memu sercu. Ja kocham to, co robię i popularność super z tym współ-

gra. Jeśli dzięki temu, że ludzie mnie znają i lubią, mogę pomóc, to dlaczego tego nie robić? Dlaczego mam nie wykorzystać mojej popularności, aby zrobić coś dobrego na tym świecie?

- Porozmawiajmy chwilę o urodzie. Wiele młodych kobiet wzdryga się na Pani. Chce stosować te same zabiegi na twarz i ciało, poznać tajniki. Co trzeba robić, żeby być jak Joanna Krupa?

- Po prostu o siebie dbać. Od młodości, a nie od czasu, gdy pojawiają się pierwsze zmarszczki i podkrążone oczy. Myślę, że każda dziewczyna ma problem z cellulitem, mniejszy lub większy. Ja też się z tym zmagam i dlatego walczę z nim na wszystkich frontach (śmiech). W Polsce chodzę do Skin Clinic na specjalne masaże. Mam też swój krem antycelulitowy. Jeśli chodzi o twarz, to nie robię zbyt wiele. Stosuję głównie kremy, które nawilżają skórę. Zdradzę jednak swój mały, rodzinny sekret. Na noc, pod oczy nakładam wazelinę. To metoda mojej cioci Kryszy z Tarnowa. Ma blisko 70 lat - mam nadzieję, że się nie obrazi (śmiech) - i praktycznie nie ma zmarszczek. Przez całe życie używała tylko wazeliny. Wiadomo, że ja nie mogę przez cały czas używać samej wazeliny, ale zawsze wieczorem nakładam ją pod oczy, żeby uniknąć zmarszczek. Staram się też nie spać twarzą na poduszkę.

- A jeśli chodzi o operacje plastyczne i drobne zabiegi upiększające?

- Takie zabiegi, jak lasery, mikrodermabrazja, które odmładzają skórę, oczywiście stosowałam. Zgadzałam się z tym, że kobiety powinny dbać o siebie. Szczególnie młode dziewczyny, które często myślą, że zaczną dbać o siebie po czterdziestce. Wtedy już będzie za późno. Mama, odkąd pamiętam, mówiła mi, że muszę uważać szczególnie na okolice oczu, bo tu najłatwiej robią się zmarszczki. Zawsze też kazała mi nosić okulary przeciwsłoneczne.

- Na pierwszy rzut oka widać, że jest Pani osobą bardzo naturalną. A jak radzi sobie Pani z kultem piękna lansowanym przede wszystkim w USA?

- Uważam, że wszystko jest dla ludzi, nawet operacje plastyczne. Ale pod warunkiem, że umie się z dobrodziejstw dzisiejszej medycyny korzystać z rozsądkiem. Wiele kobiet jednak traci gdzieś ten rozsądek i przekracza granice. Od operacji plastycznych można się uzależnić i to w Stanach Zjednoczonych widać na każdym kroku. Sztuczne kobiety, które wyglądają jak lalki - nie podobają mi się to. Jak chodzę sobie ulicami Miami to często wydaje mi się, że kobiety tamtejsze to jedna, wielka rodzina. Wszystkie wyglądają tak samo, podobne do siebie jak dwie krople wody - sztuczne biusty, zrobione usta, ponaciągane i wygładzone botoxem twarze, a na tych twarzach pozbawionych konturów maluje się makijaż permanentny. To extreme, którego osobiście nie uznaję, ale w środowisku, w którym żyję, to normalne. Nikogo to nie razi. Ja na pewno nigdy tak wyglądać nie będę, nie zrobię z siebie kukły. Ważne jest, żeby dbać o siebie jak się jest młodym, to później takie operacje nie będą ci potrzebne. Ewentualnie drobne zabiegi.

- Czy Pani zdaniem Polacy mają lepszy styl niż Amerykanie?

- Polacy, na co dzień bardzo dbają o to, żeby wyglądać elegancko. W USA jest bardziej dla luzie. Do sklepu spożywczego można wyjść w dresie i nikogo to nie razi. W Polsce natomiast, większość kobiet nawet do galerii handlowej zakłada szpilki. Nie widzę w Polsce zbyt wielu osób ubranych na luzie.

- Z czego Pani jest najbardziej dumna?

- Jestem dumna z mojej rodziny, z przyjaciół, których mam, a także z siebie i z tego, co robię. Ludzie, których spotykam w życiu dziękują mi za to, co robię dla zwierząt. To dla mnie ogromnie budujące. Nie robię tego na pokaz, ja kocham pomagać zwierzętom i robię to bardzo często. Nie zawsze o tym mówię, ale czasem muszę, bo wydaje mi się, że dzięki temu zmotywuję innych do podobnych działań. Każdy może zrobić coś małego. Nie chodzi tylko o pieniądze, można na przykład poświęcić czas, albo re-agować na krzywdę zwierząt, którą widzi się na ulicy. Od kiedy przyjechałam do Polski trzy lata temu, mentalność w stosunku do zwierząt bardzo się zmieniła. Jestem z tego powodu dumna z Pol-ski i z Polaków.



- I naprawdę nie ma Pani w swojej szafie żadnego futra ani skóry?

- Nie. I nigdy nie miałam. Moja mama w dawnych czasach, kiedy to było bardzo modne, kupiła sobie futro. Kiedy jednak się dowiedziała jak to wszystko działa, że skóra jest zrywana na żywo ze zwierząt, wyrzuciła je.

- A propos mamy - czy to prawda, że mama chce wrócić do Polski?

- Czasami tak mówi. Ona kocha Polskę z całego serca, nigdy tego nie ukrywała. Do USA przyjechała w 1981 roku, kilkanaście miesięcy później dojechał tata. Początki na emigracji były bardzo ciężko, tym bardziej, że rodzice po jakimś czasie się rozwiedli. Na początku mieszkaliśmy u rodziny, mama ciężko pracowała w fabryce przez siedem dni w tygodniu po 12 godzin, abyśmy mogli sobie wynająć mieszkanie. Polskę cały czas ma w sercu, ale myślę, że to jest normalne, szczególnie dla tej fali emigracji, która opuściła kraj na początku lat 80.

- Jak udało się Pani zrobić karierę w Stanach Zjednoczonych?

- Dzięki rodzicom, mojej konsekwencji i silnemu charakterowi oraz dzięki przypadkowi. Zawsze chciałam być modelką, pozowałam do zdjęć, chodziłam na castingi, ale w Chicago nie było szans na poważne zlecenia. Pewnego dnia postanowiłam, że przeniosę się do Los Angeles, pójdę do szkoły dla modelek i tam poszukam szczęścia. Rodzicie wzięli kredyt, aby mi to umożliwić. Ale moja kariera nabrała tempa, bo po prostu ktoś mnie zauważył. Tym kimś była agentka, która zobaczyła moje zdjęcia w portfolio jednego z fotografów, który robił mi zdjęcia na okładkę holenderskiej edycji magazynu Maxim. Skontaktowała się ze mną, zaproponowała współpracę i potem już wszystko potoczyło się lawinowo.

- Pani zdjęcia można oglądać w najlepszych magazynach na całym świecie. Nie chodzi Pani jednak po wybiegach. Żałuje Pani tego?

- Nie. Nigdy nie uważałam siebie za wielką modelkę i trochę mnie krępuje fakt, jak ktoś o mnie mówi supermodelka. Supermodelką to były Linda Evangelista, Cindy Crawford, czy Heidi Klum. Ja spełniam się w tym, co robię i jestem w pełni zadowolona z tego, jak potoczyła się moja kariera. Na wybiegu nawet chyba źle bym się czuła. Jestem jednak trochę za niska i - w co trudno chyba uwierzyć - powinnam jeszcze trochę schudnąć (śmiech). A ja nie chcę i nigdy nie chciałam być wieszakiem na ubrania. Wkurza mnie lansowanie tego trendu na anoreksję.

- Takie są jednak realia świata mody i dziewczyny marzące o karierze modelki dążą do tego, aby być jak najbardziej szczupłe. Obserwuje to Pani chociażby z perspektywy programu Top Model.

- Tak, ale to nie znaczy, że trzeba to pochwalać. Dziewczyny przychodzące na castingi są różne, jedne faktycznie bardzo chude, aż za chude, inne mają trochę ciała, aczkolwiek dla normalnej kobiety, te ich „trochę ciała”, to i tak jest bardzo szczupła sylwetka. One mają marzenia, chcą chodzić po najważniejszych wybiegach, pracować dla najlepszych projektantów. To ważne, aby marzyć, aby stawiać sobie wysoko poprzeczkę, ale nie można się w tym zatracić. Marzenia nie mogą być realizowane kosztem zdrowia. Myślę, że program Top Model nie tylko pokazuje rozrywkę i walkę o realizację marzeń, ale też spełnia rolę edukacyjną.

- Od pewnego czasu jest Pani twarzą, a także udziałowcem gdańskiej firmy Esotiq. W jaki sposób nawiązała się ta współpraca i jak ona wygląda?

- To był wspólny pomysł. Razem dobrze nam się pracuje. Nie jestem tylko twarzą Esotiq, ale mam trochę do powiedzenia, jeśli chodzi o design. Nie chciałam też nigdy, żeby cokolwiek z tych produktów było testowanych na zwierzętach. Nie chcę podpisywać swoim imieniem czegoś, co nie jest dobre. Bielizna Esotiq jest bardzo kobieca, delikatna, pasuje każdej kobiecie i wydaje mi się, że na każdy gust. Nie jest za bardzo sexy, co nie każdej kobiecie odpowiada. Niektóre mają kompleksy, które chcą ukryć i niektóre fasony Esotiq dają taką możliwość. Pracownicy butików Esotiq pomagają też dobrać odpowiednią bieliznę.

- Mówi Pani o kompleksach - trudno uwierzyć, że Pani również ma kompleksy?

- (Śmiech) Każda kobieta ma kompleksy. Ja na przykład nie lubię swojego nosa. Wolę zdjęcia z profilu. Kiedy jest nieodpowiednie światło, widać też cellulit. Chociaż po masażach i kosmetykach, które stosuję, dużo się poprawiło przez ostatni rok. Chodzę też na siłownię. Czasem wstaję rano, mam małe i opuchnięte oczy, wtedy wyglądam jak Chińczyk (śmiech). Są jeszcze te dni w miesiącu każdej kobiety, kiedy źle się czujemy. Podobnie jak nie mam przy sobie swojego samoopalacza, też źle się czuje. Niektóre kobiety lubią mieć jasną karnację. Ja wolę być opalona, wtedy nie widać pewnych mankamentów. Z kompleksami można jednak żyć, ważne aby z nimi walczyć, ale też je zaakceptować. Nie traktować ich obsesyjnie. Każda kobieta jest piękna, jeśli tylko taką się czuje, gdy zaakceptuje siebie. Nie można non stop patrzeć w lustro i wmawiać sobie, że jestem gruba, brzydka, mam cellulit, krzywe nogi i mały biust. Seksapil to dusza, charakter, osobowość, świadomość, a nie piersi w rozmiarze C i figura niczym z wybiegu o Armaniego.

- Wspomniała Pani o siłowni. Co trzeba zrobić, żeby mieć taką figurę? Diety, mordercze treningi?

- Nigdy nie byłam na diecie i nie zamierzam. Za to na siłownię chodzę 3 - 4 razy w tygodniu po godzinie. To są zajęcia fitness w grupach i dzięki temu mam większą motywację niż gdybym miała ćwiczyć sama, bądź z indywidualnym trenerem. Grupa ludzi i fajna muzyka dopinguje do tego, żeby zostać i dać z siebie wszystko.

- A co Pani ceni w mężczyznach?

- Ciężko powiedzieć. Nie ma jednej rzeczy, która za tym przemawia. Jak się pozna człowieka, to jest coś, co przyciąga. W pierwszej chwili tym, co zwraca uwagę jest uśmiech. Często widać też w oczach, czy ktoś jest dobry czy nie. Mój narzeczony Romain ujął mnie najpierw swoimi dotęczeniami w policzkach, a potem swoją niebywałą wręcz skromnością, naturalnością i klasą. Zanim go poznałam byłam w bardzo toksycznym związku. On był bardzo bogaty i gdy opadło pierwsze zauroczenie, przejrzałam na oczy. Facet traktował mnie przedmiotowo, egoistycznie, czułam się jak jego trofeum. Na szczęście szybko z nim zerwałam a potem poznałam Romaina, który okazał się zupełnym przeciwieństwem. Przy nim mogę być sobą, mogę być naturalna, a spokój i bezpieczeństwo, jakie czuję w jego ramionach, to uczucie, którego nie zamieniłabym na żadne inne.

- A jeśli chodzi o charakter? Jaki powinien być idealny facet?

- Najważniejsze, żeby kochał zwierzęta i żeby był blisko mojej rodziny. Jeśli ktoś, kogo poznaję, powiedziałaby, że mam za dużo psów, to wiem, że nie byłaby to osoba dla mnie.

- Bywa Pani często w Polsce. A jest takie miejsce na ziemi, gdzie czuje się Pani najlepiej?

- To mój dom rodzinny w Los Angeles. Tu jestem najbardziej zrelaksowana. Spędzam czas z moimi pieskami. To najlepsze miejsce na świecie. Tu mogę poleniuchować na kanapie przed telewizorem i chociaż przez chwilę nie martwić się o to, że gdzieś muszę lecieć. Jeśli chodzi o Polskę uwielbiam Kraków. Warszawska Starejka też jest przepiękna. Gdańsk również. Polska w ogóle jest piękna. Jak byłam w Rzeszowie na Top Model i nagrywaliśmy początki castingu, zdecydowaliśmy że wypożyczymy samochód i pojeździmy do Tarnowa i Krakowa. Romain nie mógł uwierzyć, jak pięknie jest w Polsce, że nawet te małe domki są tak piękne. Jest pełno zieleni. Nie tak jak w USA. Byliśmy pod wielkim wrażeniem.

- Jemu chyba Pani pieski nie przeszkadzają?

- Nie. Gdyby tak było, nie spędziłabym z nim ponad pięć lat. (Śmiech) Mój były chłopak, z którym spędziłam rok, nie dbał o zwierzęta. Kiedy przyjeżdżał do Los Angeles, nie siedział w ogóle w moim domu, tylko w hotelu.

- W ten sposób można wywnioskować, że psy są dla Pani ważniejsze niż mężczyźni?

- (Śmiech) Nie tyle, że ważniejsze, ale myślę, że wszystko powinno ze sobą współgrać.



I Krzywe zwierciadło Kalkowskiego

AUTOR: AGATA RUDNIK



Fot. Marek Stiller

Kazimierz Kalkowski

Po raz pierwszy spotkałam go na listopadowym wernisażu w gdyńskim Tyglu. To miała być krótka rozmowa. Ale Kazimierz Kalkowski, rzeźbiarz, malarz i rysownik, oczarował mnie nie tylko lekko diabolicznym urokiem, sprawił też, że od pierwszego zdania wiedziałam - na kilkuminutowym wywiadzie skończyć się nie może.

D

22 listopada 2012 roku. Za miesiąc planowany jest „koniec świata”. Idę wzdłuż ul. Władysława IV w Gdyni. Elegancko ubrana kobieta ze złotym szalem pyta mnie, czy wiem, gdzie jest lokal artystyczny Tygiel. Wiem, bo też tam zmierzam.

■ KARZEŁ I BRZYDULA

Godzina 18:00, w progu zapomnianym już nieomalże gestem pocałunku w dłoń, wita mnie mistrz, Kazimierz Kalkowski. To jego obrazy będę oglądać. Trudno nie wyczytać w nich atmosfery apokalipsy i strachu, tego pierwotnego, który każdy z nas w sobie tłumi. Podchodzę więc i pytam. Standardowo, zdając sobie sprawę z tego, że mogłam lepiej się przygotować.

- Inspiracje? Inspiruje mnie człowiek, jego wady i zalety, przyroda, ale także nadzieje, wiary i konflikt - zaczyna swą opowieść artysta, a ja jeszcze bardziej banalnie pytam o początki jego artystycznej kariery. - Jest taka legenda - opowiada Kazimierz Kalkowski. - Siedzę przy stole z moim profesorem (prof. Kazimierz Ostrowski - przyp. red.), on mi mówi: „Pamiętaj. Choćbyś o 4 nad ranem był skacowany i ktoś zapuka do drzwi, to je otworzysz. Jak się okaże, że będzie to karzeł z najbrzydszą kobietą, jaką widziałeś i poprosi o jej portret, to namalujesz ją tak, by ten zakochał się w niej po raz drugi”. Musieliśmy umieć wtedy wszystko, rysować, malować, rzeźbić, tkąć, pisać wiersze - mówi.

Czuję niedosyt, ale nie drążę. Nie chcę zajmować artyście czasu,

bo to przecież jego wieczór. Do rozmowy jeszcze wrócimy... Trzy miesiące później. Jedną z gdyńskich dzielnic willowych. Brak tu jednak zbędnego blichtru.

■ 40 LAT MINĘŁO

Zastanawiam się, jak wyglądać może dom artystów. Ukryty w ogrodzie, przywodzi na myśl wspomnienia z dzieciństwa, zresztą jego mieszkańcy potwierdzają, że tak właśnie miało być. Zimno. Stoję w przedpokoju, zdejmuję płaszcz, szybko wchodzę do salonu. Kominek, mnóstwo bibelotów (mania zbieractwa?), które znajdują się tylko w pozornym nieładzie. W kuchni czeka domowa szarlotka, gorąca herbata i czerwona ceramiczna zastawa.

Rozmowę zaczynamy niezobowiązująco, przede wszystkim o tym, co dziać się będzie w najbliższym czasie. Już 15 marca, w Muzeum Miasta Gdyni odbędzie się wystawa z okazji 30. lecia pracy artystycznej Kazimierza Kalkowskiego. W zasadzie to powinno być nawet 40. lecie, bo tyle czasu minęło od pierwszych wystaw organizowanych przez artystę jeszcze na studiach, w czasach, gdy tego typu działalność artystyczna była zabroniona. Marcowa wystawa będzie imponująca - znajdzie się na niej ponad 100 prac będących swoistą retrospektywą ostatnich 10 lat twórczości. Co się więc przez te 30 lat zmieniło? - pytam.

- Nie wiem... rzeźbą zająłem się przez przypadek - przekonuje Kazimierz Kalkowski. - Gdy w moim życiu pojawiło się dziecko, pomyślałem, że może czas na bycie rozsądnym i robienie garnków i kubków. To, co wychodziło spod mojej ręki wykrzywiało się, topiło,



psuło, ale w dziwny sposób, taki, który innym się podobał. Raz odwiódł mnie pewien zamożny kolega i mówi – ja to kupię, ale zrób mi więcej takich. Odszedłem więc od form użytkowych i zacząłem robić już bardziej swoje rzeczy. Na szczęście, „po drodze” spotkałem profesora Kazimierza Ostrowskiego. Miał on przede wszystkim bardzo otwarty i ludzki jednocześnie umysł. Na malarstwie pozwolił mi robić rzeźbę. Zaczęły się plenery i wystawy zagranicznie – Pan Kazimierz snuje swoją opowieść.

■ ARTYSTA TO DZIWNY ZAWÓD

Mieliśmy dyskutować o sztuce. Mieliśmy, bo skończyło się na ważnej rozmowie o życiu. Tym codziennym i tym całkiem niecodziennym.

– Żyjemy w specyficznych czasach. Każdemu wydaje się, że zna się na sztuce, tak samo zresztą jak i na medycynie. Ludziom brakuje jednak wiedzy i odpowiedniego wykształcenia, a przede wszystkim brak im odpowiedniej wrażliwości. Artysta to dziwny zawód. Trudny ekonomicznie. Moi rodzice się buntowali, bo co to za zawód – malarz. Chcieli, abym był złotnikiem. Wysłali mnie do Częstochowy, do jedynego w Polsce liceum, gdzie można było nauczyć się wyrobu biżuterii – opowiada Kazimierz Kalkowski.

Na szczęście tamtejszy nauczyciel rysunku wyczuł we w nim tzw. potrzeby wyższego rzędu. Po dwóch latach został jednak wyrzucony z tamtej szkoły i przeniósł się do szkoły plastycznej w Gdyni Orłowie. Notabene z „plastyka” też chcieli go wyrzucić, ze studiów także, bo powiedział dziekanowi wprost, że ten delikatnie mówiąc wybitnym malarzem nie jest.

– Ale jakoś przebrnąłem. I jestem artystą, cokolwiek miałoby to znaczyć – mówi dość prowokacyjnie gdyński artysta, a ja od razu zadaję pytanie o definicję artysty. – Mnie uczyli przede wszystkim dobrzy rzemieślnicy i od tego wydaje mi się powinno się zacząć. Jeżeli masz opanowane rzemiosło, to później jak masz jakiś pomysł, który jest nieomalże niewyobrażalny do zrealizowania, łatwiej jest to urzeczywistnić. Artysta musi być też pracowity, bo to czyni go mistrzem. Trzecia rzecz – artystą jest każda ludzka istota, pod warunkiem, że pielęgnuje w sobie indywidualność – przekonuje Kazimierz Kalkowski.

■ ŚWIAT ZACZAROWANY

Ale artystę trudno kochać, prawda? Przyznaje mi rację, ale zaraz dodaje, że jest to uczucie ciekawe i intrygujące i dlatego kobiety w artystach się szybko zakochują. Bo ciemna strona człowieka jest bardziej pociągająca. Jak twierdzi, ułgadzony mężczyzna jest... nudny. Teraz ja przyznaję rację mojemu rozmówcy. A on za chwilę dodaje, że w relacji między kobietą i mężczyzną musi nastąpić jakiś rodzaj przyjaźni i tolerancji. Bo zauroczenie nie może trwać całe życie. Tak właśnie jest z jego żoną Anną, z którą spędził już 25 lat. Ona również jest malarką, córką malarza i rysownika, prof. ASP Kiejstuta Bereźnickiego. I jak sam mówi – inspiruje go i pociąga tak samo, jak 25 lat temu.

O świecie Kalkowskiego często mówi się, że jest zaczarowany, niedostępny dla każdego, ale wciąż otwarty. O tym przekonuję

się oglądając jego pracownię. Najpierw pracownię rzeźby, gdzie na regałach wiszą kartki z regułkami odmiany osób i czasowników w j. angielskim (choć zapytany o to, jak mu idzie nauka, machnie ręką...), potem wchodzimy na piętro do pracowni malarskiej, gdzie poza rozpoczętymi kolejnymi obrazami, leżą zakurzone przyrządy do ćwiczeń. Pytam więc o świat z Jego obrazów.

– Oko to ostatni narząd, który w toku ewolucji zaczął się wykształcać. Nie jest jeszcze doskonałe, co wykorzystują chociażby iluzjoniści. Lubimy tłumaczyć sobie rzeczywistość i interpretować na swój sposób. Ja ją czaruję. Nie mówię wprost o pewnych rzeczach – mówi Kazimierz Kalkowski.

A jacy są bohaterowie tego świata? Bo mam wrażenie, że troszkę na pograniczu brzydoty, a nawet ohydztwa.

■ ZŁO JEST POCIĄGAJĄCE

– To dalszy ciąg tej bajki. Mogą być tak brzydkie, że aż piękne lub dziwne, przyciągające uwagę. Życie jest dość groteskowe. Trudno jest tłumaczyć, czym jest śmierć i jak się z nią godzić. Dlatego dobrze jest pokazać to w krzywym zwierciadle. Ja się z tego śmieję,

bo nic nie mogę z tym zrobić. To właśnie ta groteska – opowiada, a ja dodaję, że jest to taka twórczość bazująca na pierwotnych lękach. – Zgadza się. Każdy z nas ma w sobie taki rodzaj strachu, z którego zdajemy sobie sprawę, czytając jakąś książkę lub będąc na wystawie.

Racja. Ale przecież, ośrodek strachu znajduje się w naszym mózgu blisko ośrodka przyjemności. To nie może być przypadek.

– No właśnie. Dlatego lubimy się czasem bać. Pociąga nas to, co złe. Zło jest bardziej

inspirujące i dłużej się je pamięta – przekonuje artysta na koniec naszej rozmowy.

Zakładając płaszcz w przedpokoju zauważam cały zbiór przeróżnych nakryć głowy. Rzeczywiście, Kazimierz Kalkowski słynie



Kazimierz Kalkowski – ur. w 1954 roku w Gdańsku. Ceramik, rzeźbiarz, rysownik, malarz. Studiował w gdańskiej PWSSP. Dyplom uzyskał w 1981 roku w pracowni prof. Kazimierza Ostrowskiego. Swoje prace wystawiał m.in. w sopockim BWA, Galerii Opera w Warszawie, Galerii Society for Arts w Chicago, Galerii Miejskiej w Luksemburgu oraz w Galerii Umiejski w Dortmundzie.

z interesujących czapek (czy to odpowiednia nazwa?). Często są to prezenty od bliskich, z różnych zakątków świata. Mówi, że to przez tysinę, bo włosy tracić zaczął przez chemię stosowaną do wyrobu ceramiki. To, co zakłada, uzależnione jest od okazji. Ciekawe więc, co wybierze mistrz podczas wernisażu 15 marca? ■



roczna szkoła makijażu i stylizacji
3 miesięczne kursy makijażu

roczna szkoła stylizacji
3 miesięczne kursy stylizacji

roczna szkoła makijażu i charakteryzacji
2 dniowe warsztaty makijażu.

ul.Doki 1, 80-958 Gdańsk

tel. 509 785 533

www.stylab.pl

STYLAB
LABORATORIUM STYLU

VILLA
SENTOZA

SPRAWDŹ PROMOCYJNE
PAKIETY KONFERENCYJNE



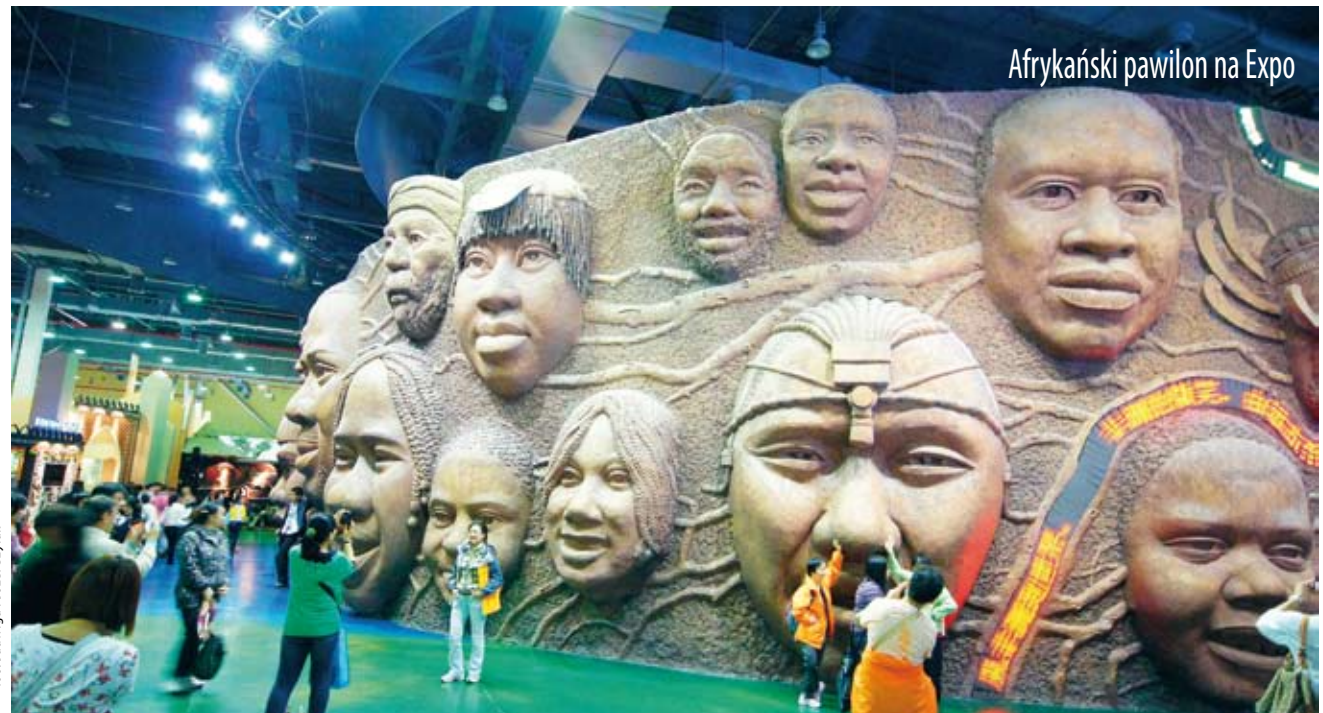
KOMFORTOWO WYPOSAŻONA SALA KONFERENCYJNA W CENTRUM SOPOTU



Villa Sentoza | ul Grunwaldzka 89 Sopot | Tel. 58 520 48 68 | info@sentoza.pl | www.sentoza.pl

Chiny monumentalne i zabobonne

AUTOR: KUBA GRABSKI



Afrykański pawilon na Expo

foto. Jadwiga i Józef Szyłak

Chiny fascynują ludzi od wielu lat, ale szczególnie ostatnie zmiany, będące wynikiem niezwykle go skoku gospodarczego, przyciągają turystów z całego świata. Wielu z nich zmienia swoje nastawienie i obala stereotypy. Dotyczy to także państwa Jadwigi i Józefa Szyłaków, dla których podróż do Państwa Środka była od dawna marzeniem.

Przygotowania do wyprawy rozpoczęli od znalezienia profesjonalnego biura, które spełni wszystkie ich oczekiwania. Udało się to dzięki znajomej osobie, która działa w Towarzystwie Przyjaźni Polsko-Chińskiej. Podpowiedziała im, żeby szukać takiego organizatora przez Chińską Ambasadę w Warszawie. Znaleźli biuro turystyczne działające przy Polsko-Chińskim Towarzystwie Gospodarczo-Kulturalnym. I są z jego usług bardzo zadowoleni.

■ LEWOSTRONNE CHINY

Wszystkie sprawy, takie jak przeloty wewnętrzne czy bilety na różne wycieczki, były opłacone przed wylotem. W wyprawie brały udział jeszcze dwa inne małżeństwa i wszyscy mieli do dyspozycji przewodniczkę, znającą język chiński. Dopiero na miejscu okazało się, że jest to wręcz niezbędne. Chińczycy na ogół nie mówią w żadnym innym języku poza swoim, także oznaczenia miejsc publicznych są wyłącznie po chińsku. I mimo że mogłoby się wydawać, że taka zorganizowana wycieczka to laba i słodkie nieróbstwo, to pobyt był bardzo pracowity. Dni zaczynały się pobudką o 6 rano i cały dzień był zaplanowany niemal co do minuty, aż do wieczora. Podobnie niezwykle jest punktualność chińskich pociągów - wszystkie dotarły do celu co do minuty. Także, co może nie dziwić, najszybszy pociąg świata, który mknie po chińskich szynach z prędkością ponad 300 km/h. Robi kolosalne wrażenie.

Podróż po najbardziej zaludnionym państwie świata, rozpoczę-

ła się od lądowania w Hongkongu. Nie było tu zaskoczenia, jeśli chodzi o wysoki standard życia, w końcu miasto budowało swoją pozycję wiele lat przed jego włączeniem do Chin.

- Bardzo urokliwe jest stare miasto z bardzo wąskimi uliczkami, gdzie życie trwa całą dobę - opowiada pan Józef. - Trafiliśmy do miejsca gdzie sprzedaje się ptaki. Chińczycy nie wyprowadzają psów na spacer, ale chodzą do parków czy innych miejsc publicznych z ptakami w klatkach. Klatki wiszą na drzewach, a ich właściciele toczą ze sobą rozmowy. Ale i w takim nowoczesnym mieście mogliśmy zauważyć, że zaplecza niektórych eksponowanych miejsc wyglądają jak z XIX wieku. Tak właśnie wygląda zaplecze jednej z restauracji, które widzieliśmy podczas płynięcia wynajętą łódką - kończy Szyłak.

Hongkong, zgodnie z umową po przejściu miasta przez Chiny, przez czterdzieści lat ma być administrowany na starych zasadach, ale ekspansja Chińczyków jest tak duża, że zajmują oni każde zwalniane miejsce, więc miasto stanie się w pełni chińskie zapewne dużo wcześniej. Miasto ma wielki problem komunikacyjny. Na czterech pasach ruchu widać samochód przy samochodzie. Gdy zdarzy się jakiś wypadek, policja i pogotowie ma bardzo poważny problem z dotarciem na miejsce zdarzenia.

Kolejnym przystankiem jest dawna kolonia portugalska czyli Macau i jej stolica o tej samej nazwie. Wróciła do Chin 13 lat temu i jest obecnie specjalnym regionem administracyjnym. Co ciekawe, oprócz chińskiego, urzędowym językiem jest tam nadal portugalski.

- Mimo iż jest to region chiński, to przed przepłynięciem przez 50 minut promem, jesteście poddani kontroli celnej i sprawdzeniu

dokumentów – mówi pani Jadwiga. – To co tam zobaczyliśmy było niesamowite. Wszystko wyglądało tak, jakby przed chwilą zostało perfekcyjnie wyczyszczone i wysprzątane. Pełna sterylność ale i zarazem prawie brak ludzi na ulicach – dodaje Szylak.

Jedną z większych atrakcji Macau jest wielkie kasyno gry, do którego przybywają turyści, także z Chin aby wygrywać i przegrywać. Jednorazowo może pomieścić ponad 500 osób. W tej samej hali znajduje się całkiem nowe miasto, którego wygląd zainspirowała Wenecja. Są kanały, gondole, a nad głowami niebo z przesuwającymi się chmurami. A samo Macau to 8-milionowe miasto na wyspie.

Hongkong ma z Macau dwie rzeczy wspólne. Walutę, której można używać tylko w tych miastach i ruch lewostronny.

■ ZABOBONY I WYOBRAŹNIA

Po powrocie do pierwszego miasta na trasie, państwo Szylakowie wyruszyli do głównej części Chin. Jako pierwsze odwiedzili małe, jak ich poinformowali gospodarze, miasteczko Guilin. Małe jak na warunki chińskie, bo liczące zaledwie milion sześćset tysięcy mieszkańców.

- Zauważyliśmy tam dużo czerwieni – mówi pan Józef. - Byliśmy przekonani, że ma to związek z ustrojem komunistycznym. Ale jak się okazało Chińczycy są narodem w naszym rozumieniu zabobonnym i na przykład czerwień jest dla nich kolorem szczęśliwym. Z kolei szczęśliwa liczba jest o jeden większa niż w Polsce, bo jest to ósemka. Chińczycy bardzo chętnie płacą duże pieniądze, żeby mieć z tą liczbą do czynienia, np. kupując tablice rejestracyjne, najchętniej z kilkoma ósemkami.

Jedną z atrakcji pobytu Guilin, był rejs po rzece Li. Była jedyną rzeką, którą państwo Szylakowie widzieli w Chinach, której woda była przeźroczysta, a nie mętna czy żółta. W czasie sześciu godzin mogli podziwiać przepiękne krajobrazy i byli zachęceni przez sprzedawców, pływających wokół nich metalowymi tratwami, do kupowania różnych pamiątek. Z rzeki widać było także olbrzymie kontrasty, obok bogactwa, wielką biedę.

- Widzieliśmy także zwierzęta, które wyglądały jak skrzyżowanie bawoła z krową, które długo trzymały łby w wodzie – opowiada pan Szylak. - Okazało się, że nie chcą się utopić, tylko żywią się trawą, która rośnie w wodzie. Mogliśmy podziwiać także niezwykle formacje skalne, które nas zadziwiały same w sobie. Chińczykom wszystkim z czymś się kojarzyły, z to z ludźmi, a to ze zwierzętami albo budowlami. Muszę przyznać, że wykazywali się niezwykle wyobraźnią – uśmiecha się pan Józef.

■ PODZIEMNA ARMIA I EXPO

Kolejnym punktem podróży było miasto Xi'an w środkowych Chinach. Jest ono słynne od lat 70. ubiegłego stulecia. W tym czasie archeolodzy rozpoczęli prace wykopaliskowe na polu kukurydzy



Terakotowa Armia w Xi'an

między górami Li Shan i rzeką Wei He. Rezultat był sensacyjny: pod powierzchnią pól uprawnych stały rzędami jeden obok drugiego żołnierze z terakoty – cała armia. Te podziemne posągi należały do wielkiego mauzoleum, które wzniósł dla siebie cesarz Qin Shi Huang Di, w III wieku p.n.e.. Był to pierwszy cesarz, który nie zezwolił na zakopanie całej armii żywcem po swojej śmierci, co czynili jego poprzednicy.

- Te posągi są dość dobrze znane z telewizji, ale jak widzi się figury na własne oczy, to wrażenie jest piorunujące – ożywia się Szylak. - Odkopana jest tylko część żołnierzy, bo jak się dowiedzieliśmy, każdy z nich pomalowany był na inny kolor. Ale ta farba z nich schodzi, a nie wynaleziono dotąd żadnego zabezpieczenia przed tym. Wszystko to pod dachem, ale jak się pomyśli o tym, że armia liczy 8 tysięcy żołnierzy, to człowiek się czuje całkiem malutki – śmieje się pan Józef.

Następnym przystankiem w poznawaniu Państwa Środka jest jedno z najbardziej niezwykłych miast świata, czyli Szanghaj. Miasto kipiące bogactwem, niezwykle architekturą, mnóstwem zieleni i brakiem zapachu spalin. To najbardziej kosmopolityczna część Chin. Młodzi, atrakcyjni ludzie mówią tu po angielsku, ale widać wpływy francuskie, niemieckie czy amerykańskie.

- Byliśmy tam w czasie światowej wystawy Expo – mówi pani Jadwiga. - Usłyszeliśmy, że ta ogromna impreza była wynikiem takiego myślenia: skoro Chińczyka nie stać na podróż do świata, niech świat przybędzie do niego. I dlatego zwiedzający stali w kolejkach po pieczętkę w swoim paszporcie. Teren był udostępniony wystawcom bezpłatnie i rzeczywiście był tam cały świat. Po terenie wystawy można się było poruszać naszymi Meleksami. Byliśmy oczywiście w pawilonie polskim, który wyglądał jak wielka wycinanka i podobno odwiedziło go ponad 4 miliony Chińczyków. To pewnie nie mało, ale czy bardzo dużo? – zastanawia się pani Szylak.

■ WSPINACZKA PO MURZE

Oczywiście wyjazd do Chin nie byłby pełny, gdyby nie było w nim możliwości obejrzenia słynnego muru, jednej z najznakomitszych budowli wszechczasów. Łącznie ma ponad 6 tysięcy metrów, ale podobno wcale nie widać jej z kosmosu. Jest to tylko powtórzenie tego co mówił Neil Armstrong spoglądając na Ziemię z Księżyca.

- Mur robi ogromne wrażenie, ale najbardziej chyba zdziwiła nas wysokość stopni, po których wspinaliśmy się wyżej, lub schodziliśmy w dół. Miały co najmniej pół metra. Czyżby dawniej Chińczycy byli wyżsi? – śmieje się pan Józef. - Mur w wielu miejscach jest bardzo szeroki jak ulica, można by tam jeździć samochodem, a na pewno jeżdżono konno.

Szesnaście dni to zdecydowanie za mało żeby zobaczyć wszystkie ważne i atrakcyjne miejsca w Chinach, ale w zupełności wystarczy, żeby się nimi zachwycić i przekonać, że to naprawdę bardzo nowoczesne państwo, z którym najmandrzejsi wolą żyć w przyjaźni, mimo jego trudnej i mrocznej historii.



Sztuczna Wenecja w Macau

SYBERYJSKI mocarz

AUTOR: IZABELA MAGIERA-JARZEMBEK

Trudno o mocniejsze i bardziej wytrzymałe auto. Z cywilnym samochodem nie łączy go dosłownie nic. Jest prosty i ascetyczny do bólu, za to nie strasze mu śniegi Syberii, ani afrykańskie pustynie. Mowa o legendzie radzieckiej motoryzacji - UAZ-ie 469.

T

a rosyjska terenówka powstała na zamówienie wojska w 1972 roku w fabryce UAZ w Ulianowsku. Początkowo przeznaczony dla wojska, szybko zyskał uznanie w innych służbach mundurowych, a później wśród zwykłych śmiertelników. Używany przez wojska Układu Warszawskiego uczestniczył

w niemal każdym konflikcie zbrojnym po 1970 roku. Jego parametry sprawiały, że stał się słynny niemal na całym świecie, sprawdzał się zarówno w śniegach Syberii, jak i na pustynnych terenach Afryki i Afganistanu.

Właścicielem samochodu jest Jacek Kobyliński, pasjonat offroadu.

- UAZ powstał w myśl zasady „To czego nie ma, się nie psuje” - śmieje się Jacek Kobyliński. To samochód typowo wojskowy, komfort podróżowania nim jest zerowy, ale dzięki niezwykle prostej konstrukcji naprawdę trudno jest go uszkodzić. Jest dobrze zaprojektowany, ale niestety czasem zawodzi radzieckie wykonanie. Właściciel UAZ-a musi liczyć się z tym, że będzie spędzał dużo czasu przy swojej terenówce. Dobrze zadbanej potrafi się jednak odwdziżyć olbrzymią frajdą z pokonywania leśnych bezdroży.

Auto zaprojektowane było z myślą o ekstremalnych warunkach, nie ma w nim wyszukanych rozwiązań. Cały samochód opiera się na solidnej ramie, która gdy tylko nie jest skorodowana może wytrzymać naprawdę wiele. Zawieszenie to dwa sztywne mosty i resory piórowe. Czterocylindrowy silnik rodem z radzieckiej Wołgi wyposażony jest w gaźnik, a blok i głowica wykonane są z aluminium. Silnik ten cechuje się nieskomplikowaną konstrukcją oraz małym stopniem sprężania, daje to możliwość jazdy praktycznie na każdym paliwie.

Marka UAZ 469

Rok produkcji: 1989

Silnik: 2.4 benzyna

Moc: 98 KM

Prędkość maksymalna: 110 km/h

Masa: 1400 kg

Spalanie: 18 l/100 km

Wnętrze samochodu wyposażone jest spartańsko: blacha, plastik i skaj, ma to jednak tą zaletę, że można je posprzątać strumieniem wody bez obaw o uszkodzenie. Deska rozdzielcza jest prosta, ale znajduje się na niej wszystko co być powinno, ze wskaźnikiem ładowania i ciśnienia oleju włącznie. Jazda po szosie to ogromne przeżycie. Auto prowadzi się niepokornie, nie ma bowiem wspomaganie kierownicy, ani żadnych wygłuszeń, gdy przyspieszamy poziom hałasu jest spory. Wnętrze jest słabo uszczelnione i zwłaszcza zimą uciążliwe jest nawiewanie zimnego powietrza z zewnątrz, nagrzewnica jest dość wydajna, jednak w deszczu woda leje się wprost na nią co powoduje ciągle parowanie szyb. Wszystkie te wady znikają gdy zjedziemy z drogi. UAZ do sprawnej jazdy w terenie nie wymaga żadnych przeróbek, konieczne są tylko dobre opony. Opisany egzemplarz wyposażony jest w 33 calowe ogromne terenowe opony. Auto dzielnie radzi sobie z każdym rodzajem podłoża. Dużo



prześwił, solidna budowa, wysoki kąt natarcia i zejścia sprawiają, że trudno to auto zawiesić, a jeszcze trudniej uszkodzić. Seryjny silnik dobrze radzi sobie w terenie, głównie dzięki nisko położonemu momentowi obrotowemu i dużego przełożenia reduktora.

- Podjedzie pod niemal każdą górę, przebrnie przez metrową wodę. To także prawdziwy pogromca krawężników - mówi Jacek Kobyliński. - Nie raz miałem okazję testować go na imprezach offroadowych. Nigdy się na nim nie zawiodłem, a przyjemność z jazdy po bezdrożach jest ogromna! - dodaje.



Wyższy standard elegancji

Jeśli pragniesz podkreślić ekskluzywny charakter swojego Audi, skorzystaj z wyjątkowej oferty Audi Exclusive w naszym salonie. Audi Exclusive to szeroki wybór tapicerek o unikalnej kolorystyce, wyszukanych aplikacji dekoracyjnych, niepowtarzalnych lakierów oraz wielu innych opcji wyposażenia, dzięki którym zmienisz oblicze swojego samochodu. Zapraszamy do salonu.

Poznaj wyjątkową ofertę Audi Exclusive

Fota-Groblewski

Gdańsk, ul. Jagiellońska 12a
tel. 58/511 90 00, e-mail: audi-salon@fota-groblewski.com
www.fota-groblewski.com



I KUCHENNE (R)ewolucje

AUTOR: AGATA RUDNIK

Mówi się, że to właśnie w kuchni odbywają się najlepsze imprezy... lub inaczej – każda impreza prędkiej, czy później właśnie do niej się przenosi. Warto urządzić ją tak, by przyjemnie spędzać tu czas, jednocześnie ciesząc się maksymalną przestrzenią.

T

o centralne miejsce każdego domu, musi więc doskonale sprostać oczekiwaniom wszystkich jego mieszkańców.

Przede wszystkim dobrze zastanówmy się, co jest nam rzeczywiście potrzebne i jaki tryb życia prowadzimy. Inaczej przecież wyglądać będzie kuchnia singla, a inaczej rodziny z trójką dzieci. Jeżeli lubimy wspólne gotowanie z przyjaciółmi, wówczas na pewno w naszej kuchni doskonale sprawdzi się duży blat. Jeśli jednak nie przyrządzamy jedzenia z tak wielką pieczołowitością, może warto zastanowić się, czy tej przestrzeni nie wykorzystać do czegoś innego.

- Najbardziej pożądanym przez klientów, układem funkcjonalnym, pozostaje duża robocza wyspa oraz rząd wysokich szaf, skrywających niezbędne kuchenne sprzęty, akcesoria i zapasy – mówi Alicja Kalinowska ze Studia Mebli Kuchennych Amiga. - Wyspa nie musi już posiadać z góry założonej wysokości, ale przy użyciu jednego przycisku i głęboko ukrytej, zaawansowanej technologii, możemy dowolnie ją podwyższać i obniżać, uzyskując ergonomiczne miejsce do pracy – dodaje Alicja Kalinowska.

W trójmiejskich salonach SMK Amiga znajdziemy m.in. takie inteligentne rozwiązania, jak np. Matrix Line 150. To kuchnie bezuchwytowe o bardzo prostej i liniowej formie, ułatwiające m.in. idealne dopasowanie do sprzętów AGD. Ciekawą opcją są także dostępne w Studio Amiga korpusy szafek, wykończone na krawędziach uszczelką PCV. Elastyczna uszczelka pełni funkcję izolacyjną, nie dopuszczając do wnętrza szafek pyłków kurzu, dzięki czemu ich wnętrza pozostają higienicznie czyste.

Ogromnym powodzeniem cieszą się zabudowy kuchni. Te, odpowiednio skonstruowane i dopasowane do naszych potrzeb, pozwolą nam uzyskać dodatkową przestrzeń, którą także możemy wykorzystać do prac kuchennych i przechowywania sprzętów. By zabudowa nie „przytłaczała” nas, warto wykorzystać szklane drzwiczki oraz otwarte półki lub też półki rozsuwane.

- Zwiększaniu użyteczności przy zachowaniu oszczędnej stylistyki służą mechanizmy chowania frontów, wysuwane półki, kosze typu cargo i praktyczne schowki. Wszystko ściśle dobrane do preferencji i indywidualnych potrzeb użytkowników – tłumaczy Rafał Baran, ze Studia Mebli Kuchennych EKPOL w Redzie. - Optymalna wysokość

umieszczenia piekarnika, czy ekspresu na linii wzroku oraz dostosowanie wysokości blatu do wzrostu domowników, to już podstawa – dodaje Rafał Baran.

W ofercie firmy EKPOL znajdziemy cały szereg nowoczesnych rozwiązań, jak choćby ORGA-LINE Blum. To wysokiej jakości system podziału wewnętrznego do szuflad standardowych i szuflad z wysokim frontem. Dzięki przestawnym pojemnikom, listwom poprzecznym i podłużnym ORGA-LINE wprowadza porządek w każdej szufladzie dając możliwość jej dowolnej aranżacji. Warto też

zwrócić uwagę np. na systemy otwierania typu CLIP, umożliwiające bardzo szerokie otwarcie drzwi szafki, a także elektryczny system wspomagania otwierania, działające zarówno z uchwytami, jak i bez nich.

Aneksy kuchenne wciąż są cennym, a nawet nieocenionym rozwiązaniem. Połączenie kuchni z salonem, czy jadalnią to doskonała opcja dla każdego, kto chce zyskać na przestrzeni, a jednocześnie ciekawie zaaranżować wnętrze. Daje to ogrom możliwości, ale jednocześnie bywa złudne. Pamiętajmy, by dokładnie oddzielić od siebie te dwa obszary, tak, by nagle pokój nie stał się kuchnią i odwrotnie. Tutaj świetnie sprawdzi się np. zastosowanie kontrastów czy różnych stylów.

- Tendencja do uzyskiwania jak największej otwartej przestrzeni dziennej, a tym samym otwierania kuchni na salon, sprawiają, że w kuchniach króluje minimalizm form i maksymalizacja funkcjonalności – podkreśla Rafał Baran.

Jeżeli jednak chcemy bardziej „zaszaleć” i dać upust naszym pomysłom, warto skonsultować nasze pomysły z projektantem wnętrz. Z pomocą przyjść nam może pracownia architektury wnętrz AsymetriaDesign. Jej specjaliści mają ogromne doświadczenie w realizacji niestandardowych idei, doskonale więc doradzą, jak połączyć ze sobą nawet najbardziej skrajne bieguny stylu. A jakie trendy panują obecnie w urządzaniu kuchni?

- Najmodniejsze fronty szafek są nadal wykonane ze szkła, ale powoli torują sobie drogę inne materiały, jak ceramika, której cienka warstwa pojawia się w wykończeniu zarówno blatów jak i frontów – Alicja Kalinowska.

Pamiętajmy, że ogranicza nas tylko wyobraźnia i... zasoby portfela. Choć porady architektów wnętrz stają się coraz bardziej przystępne, a ceny takiej usługi zaczynają się już od kilkudziesięciu złotych. Może już czas na małą kuchenną rewolucję w domu? ■



Fot. Materiały prasowe



Tworzymy
kuchnie
z pasją..

EKPOL

ul. Gdańska 29, 84-240, Reda,
tel. 58 678 30 80, fax: 58 678 47 77
mail: ekpol@ekpol.gd.pl,
www.ekpol.gd.pl



Fot. Choudhury Saikat Gani

GENIUS LOCI NA SZAFARNI

AUTOR: JOLANTA DARUL

Szafarnia to niezwykle urokliwe miejsce, enklawa spokoju w samym centrum miasta. Tutaj znajduje się wyjątkowy apartament – zaprojektowany przez architektów Małgorzatę i Marka Kolesińskich. Położony nad Motławą, z niepowtarzalnym widokiem na panoramę starego Gdańska, z dominującą nad pobrażem kanału ikoną miasta – Żurawiem Gdańskim.

Już sama droga prowadząca do tego miejsca wzbudza zachwyt. Patrząc na stojące u nabrzeża jachty, możemy mieć przedsmak tego, co ujrzymy za chwilę. Wyjątkowa gościnność gospodarzy współgra z ciepłym charakterem wnętrza. Na 146. metrową przestrzeń składa się: hol, przestronny salon połączony z kuchnią, klimatyczny gabinet, sypialnia połączona z łazienką i garderobą, łazienka dla gości oraz kilka pojemnych schowków.

Głównym zamierzeniem architektonicznym było połączenie klasycznych form z nowoczesnymi. Znakomitym dopełnieniem była przejrzystość linii i gra światła. Całość utrzymana w ciepłej konwencji. Przestrzeń nie tylko spowija gra światła, lecz również gra kolorów: głęboka czerń, biel i niemalże wszystkie odcienie szarości. Pod stopami dodatkowych wrażeń estetycznych dostarcza drewniana podłoga Merbau.

Zadaniem architektów było zaprojektowanie przestrzeni w apartamencie o szczególnych walorach lokalizacyjnych. Wydobyć genius loci i ciekawa aranżacja dla bywającego w świetle i wymagającego klienta, stały się wyzwaniem projektu. Charakterystyczna przestrzeń ostatniej kondygnacji budynku wymagała podkreślenia i zorganizowania indywidualnych oczekiwań użytkowników klienta.

– Zamierzaliśmy wyeksponować walory widoku, ale też stworzyć niebanalne wnętrze godne tego otoczenia – mówią Małgorzata i Marek Kolesińscy, ze studia K-Projekt. – Otwarta przestrzeń salonu z ascetyczną i dopracowaną do perfekcji kuchnią musiały korespondować ze scenicznym widokiem zza okna. Zaciśnięty gabinet z wyjściem na zewnętrzny balkon miał stać się ostoją pracy i kontemplacji, a kiedy trzeba miejscem do wypicia kawy w upalne popołudnie. Wszystko to zorganizowane bez odwracania uwagi od najistotniejszych funkcji mieszkalnych – dodają architekci.

Zastosowanie wysokich na całe pomieszczenia współczesnych drzwi lakierowanych podkreśla wysokość pomieszczeń i nawiązuje do wertykalnych elementów gotyku zza okien. Majestatyczna bryła Kościoła Mariackiego widocznego z apartamentu, narzucała ascezę wyrazu użytych we wnętrzu materiałów, bieli i szarości

lakierów, chropowatości natury kamienia na blatach. Kolorystyka szanująca wartość użytych materiałów miała stanowić równowagę między powagą a ciepłem.

Z funkcjonalnego holu kroki prowadzą do salonu, którego harmonijną częścią jest kuchnia. Biel ścian kontrastuje z czarnym blatem kuchennym. Poczucie komfortu w salonie to przede wszystkim niezmiernie wygodna i miękka kanapa, udekorowana kilkoma poduszkami. Naprzeciw gospodarze umieścili stół jadalny, który jest prawdziwym, designerskim dziełem sztuki. Uwagę w salonie przyciąga duma właścicieli – stara porcelanowa kolekcja waz z Miśni, pierwszej europejskiej manufaktury porcelany, założonej w 1710 roku przez Augusta II Mocnego.

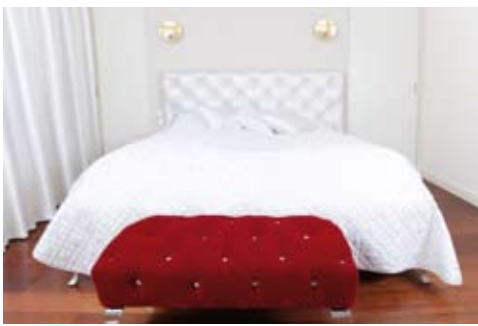
Po lewej stronie od głównego wejścia znajduje się miejsce pracy gospodarzy – gabinet. Atutem tego pomieszczenia jest olbrzymi taras usytuowany pomiędzy dwoma budynkami.

Centralne miejsce zajmuje stare, dębowe, biurko, które nadaje wnętrzu eklektycznego stylu. Na biurku stoi oryginalna lampa giedowa. Do przerwy w pracy i do odpoczynku zachęca imponująca kanapa firmy Bretz w kolorze ciemnej wiśni. Na suficie gabinetu, jak i całego apartamentu umieszczono serię nowoczesnych lamp, również marki Bretz.

W dalszej części domu znajduje się sypialnia z podwieszanym sufitem. To miejsce to swoisty buduar. Na środku pokoju umiejscowiono olbrzymie łóżo. Stylistyka tego wnętrza nadaje mu niepowtarzalny charakter. Wszędzie króluje tutaj biel. Prosto z sypialni przechodzimy do ekskluzywnego salonu łazienkowego. Na podwyższeniu stoi głęboka wanna. Przestrzeń osobistą tworzy także garderoba jedno z ulubionych miejsc właścicielki.

Specjalnie dla Gości przygotowano łazienkę utrzymaną w kolorystyce czerni i bieli, wyposażoną w funkcjonalną i designerską armaturę. Spojrzenie z okiem apartamentu zamieszczonego na ostatnim piętrze wzbudza podziw. Urokliwa część starówki gdańskiej odbija się w wodach Motławy. Usytuowanie tego miejsca umożliwia poruszanie się pieszo do zabytkowej części Gdańska, a zarazem oddzielone wodą daje poczucie odrębności od zgiełku miasta i turystów. Miejsce to zachęca do zamieszkania. ■





SOFA

królowa wewnątrz



SOFA MEZZO, BOCONCEPT

Sofa Mezzo jest zaprojektowana z myślą o wymagających klientach, którzy dysponują dużą i niebanalną powierzchnią. Sofa Mezzo najlepiej prezentuje się w większych kombinacjach: jako rozbudowany narożnik lub z modulem wypoczynkowym. Do wyboru jest szeroki zakres modułów, wykończenie w 80 rodzajach tkanin i skór. Poduchy oparcia można ustawić na dwa sposoby: siedzenia prosto lub w bardziej zrelaksowanej pozycji. Dbałość o szczegóły takie, jak pikowane przeszycia na siedzisku nadają ekskluzywnego charakteru. Gabaryty sofy (szerokie siedzisko, masywne podłokietniki) i brak nóg, powodują, że sofa stanowi we wnętrzu centralny punkt i nadaje mu luksusowego stylu.

Do kupienia: BoConcept, Gdynia



SUITA SOFA, VITRA

Suita Sofa to nowoczesna, ponadczasowa i elegancka sofa zaprojektowana przez Antonio Citterio dla Vitry. Swoją premierę miała na targach wyposażenia wnętrz w Mediolanie – W 2010 roku na targach w Mediolanie. Suita to cała gama produktów, które można zestawiać w dowolnych kombinacjach ozdabiając wnętrza. Zarówno poduszki jak i siedzisko występują w wersji miękkiej, jak i twardej. Do wyboru są sofy 2, 3 osobowe, z oparciem niskim i wysokim, a także pufy, leżanki, fotele, poduszki w kilku tapicerkach i jeszcze większej ilości kolorów. Suita Sofa ma na celu dodanie do współczesnej oferty wzorniczej systemu obejmującego zarówno sofy jak i fotele, które subtelnie łączą włoski styl znany z lekkości wyrazu i elegancji ze szwajcarską, znaną w przemyśle jakością i precyzją wykonania.

Do kupienia: Jaga Trendy, Gdańsk

FAT SOFA, B&B ITALIA

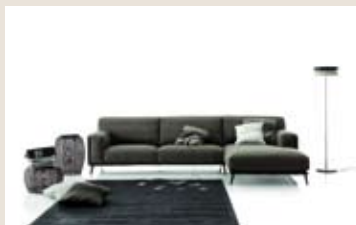
Luksusowe sofy zaprojektowane przez Patricię Urquiola dla B&B Italia są jednymi z najbardziej rozpoznawalnych projektów tej marki. Patrząc na projekt Urquioli nasza uwaga koncentruje się na formie, która bywa niezwykle, inna, świeża, nowatorska. To niespotykane miękkie i niezwykle charakterystyczna sofa, a w skład całej kolekcji Fat wchodzi również fotele i pufy z niskim lub wysokim oparciem, tapicerowane skórą lub tkaniną do wyboru. Możliwe jest również łączenie kolorów i faktur. B&B Italia cały czas pracuje nad swoim rozwojem, aby meble stawały się prawdziwym wynalazkiem wśród użytecznego domowego wystroju. Projekty firmy cechuje głównie nowoczesny i estetyczny minimalizm, co zawsze idzie w parze z komfortem użytkowania i dbałością o szczegóły. Fat Sofa jest tego najlepszym przykładem.



Do kupienia: InterStyle Home, Sopot

SOFA KRIS, DITRE ITALIA

Flagowy model wypoczynkowy włoskiej marki Ditre Italia, stylistyką wyraźnie nawiązujący do lat 60. Kris to system modułowy: z 13 dostępnych elementów można stworzyć praktycznie dowolnej wielkości sofę lub narożnik. Najwyższy komfort siedzenia zapewnia wypełnienie z puchu gęsiego, a całkowicie zdejmowane pokrowce ułatwiają czyszczenie. I, co niezwykle ważne, wzornik obić jest naprawdę imponujący. Ditre Italia to włoski producent mebli wypoczynkowych i sypialni w nowoczesnym stylu. Sofy, fotele i łóżka są dostępne zarówno w wysokiej jakości tkaninach, jak i w obiciu skórzanym.



Do kupienia: Formanova, Sopot

SOFA PLOUM, LIGNE ROSET

Sofa Ploum projektu braci Ronan i Erwan Bouroullec, powstała nie tylko z myślą o ludziach uwielbiających się wylegiwać, choć to przede wszystkim oni doceniają jej walory. W pozycji siedzącej mogą z niej korzystać cztery dorosłe osoby. Kanapa otrzymała kilka nagród, w tym m.in. prestiżową nagrodę Red Dot. Sofa daje duży komfort, poczucie wygody, ciepła, jest przyjazna w kontakcie. Powstała poprzez połączenie dwóch warstw pikowanego materiału. Jest bardzo elastyczna, a rytmicznie powtarzający się ciąg punktów szycia sprawia, że korzystając z niej możemy utrzymywać jedną, wygodną pozycję. Pianka dostosowuje się do kształtów ciała, a projektanci porównują jej reakcje na ciężar ludzkiego ciała do piasku na plaży, który również „poddaje” się ludzkim kształtom.

Do kupienia: Studio Forma, Gdynia



McIntosh

EKSKLUZYWNY SPRZĘT AUDIO

AUTOR: MAX RADKE

Renoma, prestiż, niezawodność – takie oto skojarzenia budzi marka McIntosh. Firma założona w 1949 roku pozostaje jedną z legend hi-endu i uznawana jest za najbardziej renomowanego producenta ekskluzywnego sprzętu audio na świecie. Sprzętu, który nie tylko cudownie gra ale ma też jedyny w swoim rodzaju niepowtarzalny design. McIntosh nie należy do grona audiofilskich minimalistów, o czym przekonuje jedna z wielu możliwych konfiguracji sprzętu firmy – Soho I.

**GRAMOFON MT 10**

Ten model to współczesna reminiscencja pierwszego w historii McIntosha gramofonu analogowego. Jego podstawę stanowi wielowarstwowa konstrukcja kanapkowa, składająca się z płyt metalowych i akrylowych, eliminująca szkodliwe rezonanse. Masywny, akrylowy, pracujący bezszelestnie i stabilnie talerz spoczywa na specjalnie zaprojektowanym łożysku wykorzystującym system magnetycznego zawieszenia i poduszki powietrznej, co gwarantuje precyzyjną i cichą pracę zespołu, wolną od pasożytniczych wibracji. Prędkości obrotowe: 33-1/3; 45; i 78 obr./min.

PRZEDWZMACNIACZ C 50

C 50 to specjalna, dwukondygnacyjna konstrukcja zapobiega negatywnemu wpływowi szumów zasilacza na jakość dźwięku przesyłanego ścieżką sygnału. Sprzęt posiada 2 pary gniazd XLR oraz 8 par gniazd RCA umożliwiających podłączenie różnorodnych źródeł sygnału, w tym gramofonu z wkładką MM lub MC. Przedwzmacniacz posiada korektor, który pozwala na regulację pięciu określonych pasm częstotliwości: 25Hz, 50Hz, 100Hz, 200Hz, 400Hz, 1kHz, 2,5kHz i 10kHz.

**MEN 220 – system korekcji akustyki pomieszczenia**

Jest to urządzenie, które w jednej obudowie oferuje korekcję akustyki pomieszczenia, korektor częstotliwości sygnału oraz elektroniczną zwrotnicę. MEN 220 wykorzystuje potencjał oprogramowania RoomPerfect – zaawansowanego algorytmu korekcji akustyki, który w sposób automatyczny tworzy cyfrowy model waszego pokoju, korygując jednocześnie występujące anomalie.

WZMACNIACZ MOCY MC 452

McIntosh MC 452 to jedna z najlepszych okazji wśród wzmacniaczy klasy high-end. Składa się on z dwóch pełnych układów wzmocnienia dźwięku. Każdy z nich posiada dwa niezależne wzmacniacze, będące swoim lustrzanym odbiciem. Ich układy wyjściowe są połączone dzięki zastosowaniu opatentowanej technologii McIntosh Output Autoformer. Dzięki temu jest możliwe uzyskanie w pełni zbalansowanego sygnału dźwiękowego na całej długości jego ścieżki, niemal wolnego od zniekształceń i szumów.

**TUNER MR 87**

Tuner MR87 łączy w sobie wyjątkową czułość odbioru sygnału radiowego, unikalny system dostrajania stacji radiowych oraz wspaniałą jakość prezentacji najwyższej klasy dźwięku stereofonicznego. Układy typu single-ended oraz

zbalansowana konstrukcja stopnia wyjściowego dodatkowo wpływają na doskonałą wierność reprodukcji dźwięku.

ODTWARZACZ MCD 500

Odtwarzacz CD/SACD McIntosh MCD 500 w każdym kanale posiada cztery przetworniki 24-bit 192kHz, które zapewniają bardziej dokładną reprodukcję analogowego sygnału dźwiękowego, czego rezultatem jest nadzwyczajna jakość dźwięku. Dostępne są gniazda wyjściowe o regulowanym i stałym poziomie sygnału, a kolejnym udogodnieniem jest wysokiej klasy wzmacniacz słuchawkowy wyposażony w gniazdo 6,3 mm.

**ZESTAWY GŁOŚNIKOWE XR 200**

XR 200 to trójdrożne podłogowe zestawy głośnikowe. Wykorzystano w nich dziewiętnastoelementową tablicę głośników średnio i wysokotonowych, która oferuje niezwykle klarowność dźwięku, wspaniałą lokalizację i głębokość sceny muzycznej o bardzo niskich zniekształceniach. Zestaw łączy w sobie możliwości w zakresie kreowania sceny dźwiękowej, potęgi brzmienia i nieograniczonej dynamiki, zapewniając wrażenie muzyki granej na żywo w naszym domu.

McIntosh®

LEGENDARY PERFORMANCE™



NORD AUDIO

ul. Wolności 24B/1, 81-327 Gdynia
tel. 58 351 32 02, www.nordaudio.pl

*zintegrowany wzmacniacz MA 7000

NIEZŁE ZIOŁKA

Stosowanie ziół dla zdrowia i urody znane jest od tysięcy lat. To jedno z najstarszych kosmetyków, które przez lata nie straciły na aktualności. Choć czasem wydaje się, że wiemy o nich wszystko, potrafią nas zaskoczyć.

AUTOR: KATARZYNA KUŻE

W

poszukiwaniu nowych metod pielęgnacji ciała natrafiłam ostatnio na masaż ziołowymi stemplami. Stempel powinien być przygotowany na krótko przed masażem.

Prawda, że brzmi zachęcająco? Tym bardziej że takiemu zabiegowi można poddać się nie tylko w spa, ale także we własnym domu.

Tradycyjne stemple ziołowe pochodzą z Tajlandii i zgodnie z tamtejszymi zasadami powinny zawierać:

- imbir lekarski, który wzmacnia naczynka krwionośne, zapobiegając ich pękaniu i powstawaniu sińców, rozświetla skórę, rozluźnia napięcie mięśni, rozgrzewa, wspomaga trawienie, działa przeciwbólowo, zwiększa koncentrację i wydolność umysłową, jest afrodyzjakiem;

- cynamonowiec kamforowy, który pomaga przy przeziębieniach, niskim ciśnieniu, bólach mięśniowych, działa ogólnie pobudzająco, rozgrzewająco, antyseptycznie, zmniejsza napięcia nerwowe, pomocny jest w stanach depresyjnych;

- trawę cytrynową, która działa przeciwzapalnie, antybakteryjnie, uspokaja, jest pomocna w stanach depresyjnych i wspomaga proces trawienny;

- limonkę kaffir - owoc i jego liście odświeżają i relaksują, działają antyseptycznie;

- liście eukaliptusa - działają łagodnie pobudzająco, przeciwbólowo, antyseptycznie, pomocne przy przeziębieniach, zmęczeniu (fizycznym i psychicznym);

- kurkumę, która działa silnie antybakteryjnie; wyciąg z korzenia kurkumy ma właściwości antydepresyjne, pomaga w niemytach żołądka i innych przypadłościach trawiennych.

- Stosowana w aromaterapii, przeciwdziała mdłościom, polepsza



apetyt- to jeden z najważniejszych składników w tajskim masażu stemplami, kolejnej odmianie tego typu masażu - uważa Katarzyna Smorąg, kołobrzaska kosmetyczka.

Natomiast na Zachodzie skład ziołowych stempli jest inny i najczęściej zawierają one sól morską, algi i guaranę. Składniki te mają silne działanie pobudzające, odmładzające i ułatwiające spalanie tłuszczu.

Stempel na początku jest bardzo gorący, więc należy przykładać go do ciała tylko na kilka sekund, aby się nie poparzyć, i lekko docisnąć. W miarę upływu czasu, gdy temperatura stempla spada, należy zwiększać nacisk i intensywność dociskania go do ciała.

- Ciekawym elementem tajskiego masażu stemplami jest to, że zaczyna się go od rytuału powitalnego, kiedy to gorące stemple kładzie się na dłonie klientki, która w ten sposób zapoznaje się z zapachem i ciepłem - mówi pani Katarzyna.

- Zabieg powinien trwać od 30 do 60 minut, tak by zawarte w stemplach lecznicze i upiększające substancje zostały wchłonięte przez skórę - uważa kosmetyczka. Po zabiegu, jeśli to możliwe, warto jeszcze przez chwilę pościć w ciepłym pomieszczeniu lub pod pledem.

Joanna Draganiak potwierdza, że masaż stemplami uśmierza ból, napięcie mięśni, co w jej przypadku (jest nauczycielką tańca) jest niezwykle ważne. Taki masaż także usuwa gromadzące się w organizmie toksyny, pobudza go do regeneracji oraz odbudowy komórkowej. To, że intensywnie wydzielający się zapach oraz ciepło ze stempla sprawiają, iż ciało i umysł są zrelaksowane, docenia Alicja Kamińska - także mieszkanka Koszalina. Być może masaż stemplami może stać się jednym z zabiegów, które wejdą w skład pakietu w spa na Dzień Kobiet. Może panowie przemyśleliby ten pomysł? ■

| R E K L A M A |

Dotyk Orientu
w centrum Gdyni



Podaruj
wyjątkowy PREZENT

Masaże

Tajskie, Balijskie, Hawajskie

M A N A

DAY SPA

Instytut Kosmetologii
Zabiegi na ciało i twarz ■

RADIESSE™

Wypełniacz poprawiający
objętość skóry



Coraz więcej panów w naszym kraju prowadzi zdrowy tryb życia i przywiązuje dużą wagę do swojego wyglądu. Mężczyźni stanowią coraz większą grupę stałych klientów gabinetów medycyny estetycznej. Największą popularnością wśród panów cieszą się bezbolesne zabiegi o krótkim czasie gojenia, a jednocześnie dające szybki i naturalny efekt.

Skóra mężczyzn, w odróżnieniu od kobiecej, jest grubsza i bardziej odporna na działanie czynników zewnętrznych. Dzięki temu niechciane bruzdy wokół oczu i na czole pojawiają u nich dużo później niż u kobiet. Większa zawartość elastyny i kolagenu, odpowiedzialnych za jędrność i elastyczność skóry, powoduje, że skóra mężczyzn starzeje się wolniej. Pierwsze zmarszczki pojawiają się u nich zwykle około 40. roku życia, ale są dość głębokie i bardzo widoczne. Jednym z czynników nadających skórze objętość, elastyczność i siłę, aby wyglądała młodo jest kolagen. W procesie starzenia ubywa naturalnego kolagenu, zmniejsza się objętość i elastyczność skóry, co jest przyczyną powstawania zmarszczek i linii mimicznych.

Jedną z najefektywniejszych metod poprawy wyglądu skóry twarzy jest zatrzymanie tego procesu, czyli zabieg z użyciem preparatu Radiesse. Radiesse to nowa generacja wypełniaczy. W jego skład wchodzi małe, gładkie cząsteczki hydroksyloapatytu wapnia (CaHA). Cząsteczki te tworzą rodzaj rusztowania, na którym rozwijają się cząsteczki kolagenu, tworzone przez ludzki organizm. Takie działanie zapewnia pożądane długotrwałe efekty. Radiesse od 25 lat jest stosowany przy wszczepianiu implantów dentystycznych i ortopedycznych, co potwierdza jego bezpieczeństwo. Nie zawiera składników pochodzenia zwierzęcego i nie wywołuje reakcji alergicznych.

Radiesse znalazł zastosowanie w medycynie estetycznej jako innowacyjny wypełniacz zmarszczek. Wprowadzany metodą niechirurgiczną za pomocą igły lub nieostro zakończony kaniuli. Zwłaszcza ta druga metoda jest preferowana przez panów, którym często robi się słabo już na widok igły. Użycie kaniuli pozwala na niemal bezbolesne przeprowadzenie zabiegu. Radiesse sprawdza się szczególnie przy wypełnianiu charakterystycznych dla męskiej skóry głębokich zmarszczek. Jego celem jest przede wszystkim odpowiednie wymodelowanie konturu twarzy. Działanie preparatu RADIESSE™ jest wyjątkowe, ponieważ tworzy rusztowanie pod skórą, odbudowuje strukturę i stymuluje produkcję naturalnego kolagenu. Proces ten trwa przez kilka miesięcy. Daje natychmiastowe i długotrwałe efekty utrzymujące się około roku w skórze pacjenta.

Zabieg Radiesse może być wykorzystany dla modelowania między innymi linii żuchwy, bruzd nosowo - wargowych, zmarszczek tzw. „marionetkowych” (biegnących od nosa, koło kącików ust aż

do podbródka). Wypełniaczem Radiesse można także w bezpieczny i trwały sposób powiększyć kości policzkowe, podbródek oraz wykonać niechirurgiczną plastykę nosa. Radiesse służy także do tworzenia nici liftingujących, które można łączyć wspólnie z niemi hialuronowymi.

Lek.med. Elżbieta Zdanowska
Lekarz medycyny estetycznej
Specjalista anestezjolog
www.regeneratio.com.pl

POLECANE KLINIKI
dr Wioletta Barańska-Rybak
Gdynia
www.dermart.pl
www.seaderm.pl

Prof. Dobosz i Partnerzy
ul. Partyzantów 14 lok 102
Gdańsk
www.klinikadobosz.pl

SOPOCKA FABRYKA URODY
dr Janusz Zdzitowiecki
Sopot ul. Smolna 1d
www.drmed.pl

Dermedica
dr Piotr Szlązak
Gdańsk al. Zwycięstwa 52
www.dermedica.info

dr Anna Omernik
ul. Hryniewickiego 6c
www.dermatolog-gdynia.pl

Sielska Klinika
ul. Powstania Styczniowego 22/2
Gdynia
www.sielskaklinika.pl

Perfect Medica dr Marek Muraszko-Kuźma
ul. Tetmajera 3, Gdańsk
www.perfectmedica.pl

BĄDŹ FIT!



Fot. Krzysztof Nowosielski

Czy możliwe jest poprawienie i wyszczuplenie sylwetki bez większych wyrzeczeń? Oczywiście, że tak! Można było się o tym przekonać podczas imprezy BĄDŹ FIT zorganizowanej przez Akademię Skutecznej Diety, Jacques Andre Hair&Spa oraz Tiger Gym.

AUTOR: MAX RADKE

Dwudniowa impreza, która odbyła się pierwszego dnia w Tiger Gym w Centrum Handlowym Manhattan, drugiego w siedzibie klubu na Szadółkach, obfitowała w wiele atrakcji. Bardzo ciekawej wiedzy dostarczyła przede wszystkim prelekcja dietetyka medycznego Dominiki Stefankiewicz z Akademii Skutecznej Diety w Gdańsku. Pani Dominika w ciekawy i prosty sposób przedstawiła wiele bardzo praktycznych informacji na temat zdrowej diety, zwróciła także uwagę na to, jak powinniśmy się odżywiać się przed i po treningu.

- Tegu typu imprezy to świetna okazja na przybliżenie tematyki diety - mówi Dominika Stefankiewicz. - W czasie tego spotkania starałam się w bardzo praktyczny i łatwy sposób nauczyć uczestników, jak powinna wyglądać zdrowa dieta, jakich błędów powinno się unikać, co jest dobre, a co złe w codziennym żywieniu. W obrazowy sposób przedstawiłam także, co kryje się w produktach typu Light. Cała sala zdziwiła się bardzo, kiedy powiedziałam, że w jogurcie fitness może znajdować się aż 12 łyżeczek cukru. Przedstawiłam także test hamburgera - uczestnicy mogli na własne oczy zobaczyć, ile chemii i konserwantów zawiera żywność typu fast-food - dodaje dietetyczka z Akademii Skutecznej Diety.

W walce o szczupłą sylwetkę równie ważny, jak zdrowe odżywianie, jest systematyczny trening. Najlepiej pod okiem wykwalifikowanych trenerów. Takich znajdziemy w klubach Tiger Gym. Jeden z trenerów przedstawił gościom zasady prawidłowego treningu, zaprezentował także najlepsze ćwiczenia na poszczególne partie ciała. Dbamy o ciało, dbamy też o skórę - nie można o tym zapo-

minać. Przekonywały o tym kosmetyczki z Jacques Andre Hair&Spa, które wyjaśniły, w jaki sposób powinno się zadbać o skórę w czasie zimy, aby dobrze ją przygotować na wiosnę i lato. Kosmetolog Anna Garczarek przeprowadziła zaś zabieg złuszczenia na bazie kwasu glikolowego.

- To najbardziej pożądanym zabieg o tej porze roku. Kwas glikolowy pozwala na oczyszczenie, wygładzenie i ujednolicenie koloru skóry. Zabieg był prezentowany na modelce wybranej z publiczności. Podczas wykonywanego zabiegu pokrótce została omówiona tematyka pielęgnacji domowej skóry twarzy, szyi i dekoltu, jak i również zabiegów kosmetycznych wykonywanych w naszym salonie urody - mówi Beata Jackiewicz, właścicielka Jacques Andre Hair&Spa w Gdańsku.

Po zakończeniu prelekcji goście zaproszeni zostali do uczestnictwa w warsztatach gotowania. Kucharz zaprezentował, jak przygotować proste i zdrowe przepisy dietetyk z Akademii Skutecznej Diety, m.in: zupę meksykańską, krem z brokuł, spaghetti z makaronem razowym oraz filet z kurczaka z grilla z warzywami gotowanymi i sałatką ze zdrowym dressingiem.

- Gotowanie z kucharzem uważam za świetny pomysł. Dzięki temu mogliśmy obalić mit, że zdrowa kuchnia to wymyślane produkty i godziny spędzone w kuchni. Jako dietetyk na co dzień pracujący z ludźmi, uważam, że takich imprez powinno się organizować więcej, aby cały czas uświadamiać ludzi, co jest dla nich dobre, a co złe. W końcu to od nas w dużej mierze zależy nasze zdrowie - przekonuje Dominika Stefankiewicz.



HOTEL ASTOR
★ ★ ★
Jastrzębia Góra

Wielkanoc nad morzem

rodzinna atmosfera
wyśmienita kuchnia
atrakcje dla dzieci i dorosłych

podaruj sobie i bliskim niezapomniane chwile ...

www.astorhotel.pl



WKRÓTCE OTWARCIE NOWEGO SALONU W SOPOCIE



GDYNIA
SKWER KOŚCIUSZKI 18
TEL: 58 620 02 95



WWW.DOLCEVITASALON.PL



SOPOT - MONTE CASSINO
SOBIESKIEGO 2/1
TEL: 533 882 882

L'ORÉAL
PARIS
PROFESSIONNEL

KÉRASTASE
PARIS

IN()A

THALGO
LA BEAUTE MARINE

W ŚWIECIE DOTYKU



Fot. Materiały Mana Day Spa

Masaż ma znaczący wpływ na nasze zdrowie, urodę oraz dobre samopoczucie. Przeprowadzony przez fachowca w odpowiednich, pobudzających zmysły warunkach, może działać zbawiennie na nasze ciało i duszę. Profesjonalnie wykonany masaż przywraca siły vitalne oraz równowagę psychiczną. Przenosi nas w chwile błęgiego relaksu, pomaga nam się odprężyć i w pełni rozładować towarzyszące naszemu ciału napięcie.

AUTOR: ALEKSANDRA STARUSZKIEWICZ



naturalna metoda lecznicza.

Wpływ masażu na nasz organizm znany już był w starożytności. Na przestrzeni wieków jego rola rozwijała się i kształtowała różne techniki, które do dziś stosowane są jako

■ MOC AJURWEDY

- W zależności od stosowanej metodyki oraz wykorzystywanych technik masaż może mieć działanie diagnostyczne, lecznicze, czy też profilaktyczne, jako jedna z najlepszych form dbania o zdrowie. Współczesne kobiety, ale i również wielu mężczyzn zwraca uwagę na wygląd własnego ciała, warto zatem podkreślić, że masaż może być także stosowany w celach kosmetycznych i estetycznych – mówi dr Małgorzata Kawa z Wydziału Fizjoterapii i Nauk o Zdrowiu Wyższej Szkoły Zarządzania w Gdańsku.

Na holistycznym nastawieniu do człowieka i świata bazuje masaż ajurwedyjski, inaczej zwany masażem hinduskim. Jest on silnie połączony z naturalną medycyną hinduską oraz systemem filozoficznym.

- Celem masażu jest zachowanie równowagi między zdrowiem psychicznym, fizycznym i duchowym. Hindusi wierzą, iż w trakcie masażu ciało i umysł zostają oczyszczone z toksyn – tłumaczy masażysta z Mana Day SPA w Gdyni, Jiraporn Pala. - Podczas zabiegu masażysta używa, opartych na naukach ajurwedy, technik rozciągających. Ugniatając i uciskając bezpośrednio ciało, uwalnia je od

napięć i poprawia sylwetkę. Dla wzmocnienia efektu używa naturalnych, dopasowanych do pacjenta, ciepłych olejów, proszków oraz ziół ajurwedyjskich, które mają działanie antyseptyczne, uwalniając ciało do bólu, oraz wspomagają pracę systemu nerwowego – dodaje Jiraporn Pala.

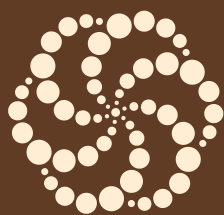
Na uwagę zasługują ajurwedyjskie masaże głowy. Działają one przede wszystkim relaksująco i rozluźniająco. Usprawniają pamięć, koncentrację, postrzeganie oraz pomagają zwalczyć bezsenność. Są formą leczenia migreny oraz stanów zapalnych zatok.

- Ajurwedyjskie masaże głowy pozytywnie również działają na włosy: wzmacniają je, nawilżają i zapobiegają ich wypadaniu – dodaje masażysta Thanakrit Khamtanong z Mana Day Spa.

■ ORIENTALNY RELAKS

Do bardzo ceremonialnego zabiegu, którego techniki odwołują się do czterech żywiołów (powietrza, ziemi, wody i ognia) należy masaż tribal. Orientalna muzyka tribal oraz aromaty oleju Inka, drzewa kadzidłowego oraz oleju Nigella, działają na skórę całego ciała oczyszczająco i wprowadzają w stan głębokiego odprężenia. Zabieg przynosi również wiele korzyści skórze, wygładza ją, działa antyrodnikowo, zapewnia ochronę przed wpływem środowiska zewnętrznego, czyniąc ją przy tym jedwabiście gładką i miękką.

- Tribal pozwala odkryć starożytne afrykańskie, meksykańskie i polinezyjskie receptury piękna, które w połączeniu relaksują oraz przywracają rytm i harmonię zgodną z naturą. Dominują w nim po-



ALL
YOU NEED
SPA

allYOUneed SPA – to wyjątkowe miejsce, w którym ukoisz zmysły i zadbasz o urodę. Gabinety stylizowane na ziemskie żywioły, idealnie wkomponowana muzyka oraz aromaterapia pozwolą wzmocnić doznania związane z zabiegami.

Nie masz pomysłu na prezent?

Zastanawiasz się co ofiarować na Dzień Kobiet?

Proponujemy kartę upominkową na określoną kwotę lub zabieg do wykorzystania w naszym Day SPA.

W naszej bogatej ofercie na pewno znajdziesz coś dla siebie. Plemienny masaż lub zabieg rewitalizujący na twarz przed wiosną ...

Odwiedzając allYOUneed SPA:

- masz gwarancję najwyższych standardów, potwierdzonych obecnością światowych marek kosmetycznych takich jak: Pevonia Botanica, Cuccio Naturelle, Bernard Cassiere czy Secret Lashes.
- w samym środku miasta znajdziesz oazę, inny świat, który porwie Cię gdzieś daleko w miejsce, gdzie liczysz się Ty, Twoje ciało i umysł...
- zabiegi, które proponujemy, podparte światowymi badaniami, są gwarancją efektów oraz bezpieczeństwa. Sprawdź nas!

Przyjdź do nas, a na hasło „**Prestiż**” otrzymasz **rabat** w wysokości **30 zł** na dowolny zabieg.

Śledź aktualne promocje na naszej stronie **www.allyouneedspa.pl** i **Facebook`u**.

Do zobaczenia w allYOUneed SPA! Już dziś zapisz się na wizytę!

allYOUneed SPA
ul. 10-ego Lutego 5/1
81 – 366 Gdynia

Tel. +48 608 578 557
repcja@allyouneedspa.pl
www.allyouneedspa.pl



Pn. – Pt. 12.00 – 21.00
Sob. 9.00 – 21.00
Ndz. 12.00 – 18.00

wolne, rytmiczne ruchy. Wstęp do masażu, wykonany jest pałeczkami, którymi masuje się tylko tylną część ciała, a następnie manualnie masujemy całe ciało zgodnie z przepływem energii - tłumaczy Adriana Zbrzeska masażystka allYOUneed SPA w Gdyni.

Jedną z najstarszych form masażu jest tradycyjny masaż tajski. Łączy w sobie elementy jogi, akupresury oraz refleksologii. Na początku zabiegu masażysta przeprowadza dokładny wywiad z pacjentem, by móc precyzyjnie ocenić i określić, które partie ciała masować oraz jakich użyć technik. Skupia się on przede wszystkim na uciskaniu poszczególnych punktów na ciele poczynając od stóp, a następnie kolejnych partii ciała kierując się ku głowie.

- Masażysta wykorzystuje rozmaite techniki, głównie rytmiczny, powolny nacisk ciałem, a także elementy rozciągania, biernej jogi oraz pracy z kanałami energetycznymi - tłumaczy Ananya Boonlek, absolwentka szkoły masażu w świątyni Wat Pho w Bangkoku oraz właścicielka salonu Mai Thai w Sopocie. - Celem masażu jest przywrócenie harmonii organizmu. Usprawnia on układ krążenia, wzmacnia układ odpornościowy oraz nerwowy - dodaje Ananya Boonlek.

Masaż tajski pozwala na zdrowy sen, leczy bóle pleców, karku, ramion, usuwa drętwienia i zmęczenie nóg, a także przynosi ulgę w bólach głowy, stresie i zmęczeniu psychicznym.

■ NIE DAJ SIĘ STRESOWI

Nie da się ukryć, że dzisiejsze tempo życia, nawał obowiązków i związana z tym odpowiedzialność mogą przyprowadzić o ból głowy, a nawet o zawał serca. Stres to nieodłączny towarzysz naszej codzienności. Niepożądany towarzysz. Jak się go pozbyć? Odwiedzając chociażby Mera Spa Hotel w Sopocie, bo masaż to doskonałe antidotum na stres.

- Nasi goście najczęściej wybierają Relaxing Aroma Massage, czyli relaksacyjny masaż aromaterapeutyczny, który jest idealną chwilą wytchnienia dla osób żyjących w ciągłym stresie - przekonuje Moni-

ka Dzięgielewska, SPA manager w hotelu Mera Spa Hotel. - Masaż pobudza skórę i mięśnie, a wykorzystywany w nim ciepły olej nawilża oraz delikatnie natłuszcza skórę, dając uczucie niezwykłego komfortu. Wielu gości wybiera również nasz autorski masaż klasyczny. Swoich stałych wielbicieli ma Hot Stones Vital Journey, czyli masaż gorącymi kamieniami, popularny zwłaszcza zimą. Osoby potrzebujące wyjątkowego wyciszenia i głębokiego relaksu decydują się na Amber Harmony Massage, czyli masaż twarzy bursztynami, przenoszący w stan półsnu i sprawiający, że wszystkie problemy, zmartwienia i stresy zostają gdzieś daleko... - dodaje Monika Dzięgielewska.

■ DLA AKTYWNYCH

Dla osób prowadzących intensywny tryb życia przeznaczony dużym wysiłkiem fizycznym zbawienne działanie ma masaż sportowy. Stosowany jest by zapobiec objawom patologicznym, które mogą powstać w wyniku dużych przeciążeń występujących podczas wysiłku.

- Klasyczny masaż sportowy jest formą oddziaływania na organizm sportowca, za pomocą której wykorzystuje się bodźce mechaniczne, głównie w postaci ucisku, w celu wywołania odczynów fizjologicznych w tkankach, narządach i układach - informuje Patryk Soliński, manager SPA w Hotelu Sheraton w Sopocie.

Z reguły podczas wykonywania masażu sportowego używa się głaskania, rozcierania i ugniatania, a żeby uzyskać lepszy efekt, najlepiej połączyć go z takimi zabiegami, jak okłady parafinowe, żelowe lub sauna fińska. Poza funkcją rozluźniającą, odpowiednio dopasowany masaż sportowy również pobudza i motywuje mięśnie do wysiłku.

Nawet jednorazowa sesja masażu może przynieść głęboki relaks i ukojenie dla ciała i ducha. Natomiast aby z tej formy terapii czerpać pełnię korzyści, warto podarować sobie tę przyjemność przynajmniej raz w tygodniu, a w przypadku masażu nastawionego na efekt (np. modelujących, antycellulitowych), nawet częściej. ■

| R E K L A M A |

Serdecznie zapraszamy do Salonu Masażu Tajskiego MAI THAI w Sopocie

Poczuj pozytywny przepływ energii, przywróć równowagę i harmonię całego ciała

Zarezerwuj masaż już dziś:

tel. 600 150 100

Rezerwacja codziennie od 9 do 22

MAI THAI
SALON MASAŻU TAJSKIEGO



Możesz także sprawić prezent bliskiej osobie w postaci zaproszenia na masaż tajski. Aby dowiedzieć się więcej na temat pozytywnego wpływu naszych masażu odwiedź nas na stronie: www.maithai.pl

SYLWETKA NA MIARĘ XXI WIEKU

Wiosna (na szczęście!) zbliża się coraz większymi krokami. Już wkrótce zrzucimy z siebie ciepłe ubrania i zamienimy je na te odsłaniające więcej ciała. Warto jak najlepiej się do tego przygotować i nie dać się zaskoczyć.

To doskonały moment, by pomyśleć o modelowaniu sylwetki i walce z nadprogramowymi kilogramami i cellulitem. Choć tak naprawdę zasypywani jesteśmy ogromem różnego rodzaju zabiegów wyszczuplających, to pamiętajmy, by sięgać po to, co jest sprawdzone i przynosi wymierne efekty. Jedną z najnowocześniejszych metod jest endermologia, nieinwazyjny endomasaż tkanki łącznej i mięśniowej przy pomocy urządzenia wyposażonego w głowicę ze specjalnymi rolkami zasysającymi. Wykonać go możemy w Klinice Urody Mediderm w Gdyni.

Stosujemy kolejne diety, ćwiczymy, dbamy o siebie, a jednak nasze ciało wciąż jest zbyt mało jędrne, a pewne jego partie są dalekie od ideału... Problem może leżeć głębiej (i to dosłownie), bo część głęboko osadzonych komórek tłuszczowych wymaga bardziej zdecydowanych i skutecznych działań. Endermologia to doskonałe rozwiązanie, łączące rozluźniający masaż całego ciała z wyszczuplającym działaniem głowicy z dwoma rolkami zasysającymi. Ważne jest, by zabieg wykonywany był na doskonałej jakości sprzęcie, bo tylko wtedy będzie on efektywny - podkreśla Diana Trocewicz, właścicielka Kliniki Urody Mediderm. - W naszych gabinetach używamy jedynie oryginalne aparaty francuskiej firmy LPG, co daje gwarancję usług na najwyższym poziomie - dodaje Diana Trocewicz. Endermologia swój debiut miała już w 1986 roku i od tego czasu systematycznie udoskonala się przeznaczoną do niej aparaturę. Obecnie stosowane modele wyposażone są nie tylko w głowicę z rolkami, ale także dają możliwość korzystania z różnych typów programów, dostosowanych indywidualnie do potrzeb pacjentów.

■ CUD ENDERMOLOGII

- Przy pomocy specjalnej głowicy zasysana jest fałda skórna, co pobudza tkankę tłuszczową oraz krążenie krwi i limfy - tłumaczy kosmolog Katarzyna Szczesniewska. - Dzięki temu z organizmu usuwane są toksyny, skóra staje się bardziej jędrna, a cellulit mniej widoczny - dodaje Katarzyna Szczesniewska. Zabieg trwa 35 minut, podczas których możemy zrelaksować się i doskonale odczuwamy, że robimy dla siebie coś dobrego. Tak krótki czas daje możliwość skorzystania z niego np. podczas przerwy w pracy. Po wykonanym masażu czujemy też, jak nasze ciało „pracuje”, a lekko zaczerwieniona skóra jest na to najlepszym dowodem. Aby otrzymać optymalne rezultaty, zaleca się wykonanie serii 10 zabiegów, po której dochodzi do znacznej redukcji cellulitu, zwiększonej lipolizy, ujędrnienia skóry, spłycenia blizn i rozstępów oraz ogólnego oczyszczenia organizmu.



Endermologia to obecnie jedna z najbardziej poszukiwanych i najlepiej rozpoznawalnych metod modelowania sylwetki, której efekty zostały potwierdzone klinicznie. Zabieg jest całkowicie bezpieczny i nie wywołuje skutków ubocznych, a jedynymi przeciwwskazaniami do jego wykonania jest ciąża oraz bardzo zaawansowane żylaki. Tak naprawdę z endomasażu korzystać mogą wszyscy, niezależnie od wieku i wagi. Jeżeli podjęliśmy trud diety i treningów, to endermologia będzie tego znakomitą uzupełnieniem, które pozwoli nam znacznie szybciej cieszyć się upragnionym rozmiarem ubrań. Niestety często zdarza się tak, że pomimo dobrych chęci i morderczych wyrzeczeń, nie uzyskujemy oczekiwanych efektów, a z czasem zaczynamy się po prostu frustrować i odpuszczamy... Dlatego tak ważne jest, by wspomagać swoje ciało także od wewnątrz i zapewnić jak najlepsze warunki do modelowania sylwetki. ■



Mediderm Klinika Urody

81-395 Gdynia, ul. Abrahama 36-44 • (wejście od ul. Władysława IV) • tel. 58 765 17 73 • email: mediderm@klinika-mediderm.pl

www.klinika-mediderm.pl

B(L)OGOWIE MODY



Blogerzy mody – wpływowe, opiniotwórcze środowisko. Wielu z nich staje się marką samą w sobie. Bywają uwielbiani, bywają krytykowani. Ale tak czy siak przyciągają uwagę. Do tego stopnia, że są angażowani do kampanii reklamowych największych marek, trafiają na okładki popularnych magazynów. Dla wielu czytelniczek i czytelników to oni, a nie znane osobistości ze świata showbiznesu, są ikonami stylu oraz opiniotwórczym źródłem wiedzy o modzie.

AUTOR: MAGDALENA MAJCHRZAK

Przygotowując ten ranking kierowałam się wieloma czynnikami. Nie tylko merytoryczną zawartością (która jest dla mnie niezwykle istotna), ale także szeroko rozumianym klimatem. Nie tyle ich popularnością, co jakością. Nie wszystkie przedstawione przeze mnie blogi przemawiają do mnie w kontekście stylizacji. Niemniej każdy z nich, czy to drapieżnie

punkowy (Pani Ekscelencja) czy subtelnie dziewczęcy (Kapuczina), posiada to coś. Charakter. Wyrazistość. Część z wybranych przeze mnie blogujących osób nie tyle się stylizuje, co modę opisuje. I robi to w bardzo profesjonalny i zarazem oryginalny sposób. Rzetelnie informują o bieżących trendach, błyskotliwie komentują, konstruktywnie krytykują. Każda z tych osób z wyróżnia się osobowością i jest unikalna w tym co robi. Kolejność przypadkowa, reszta wręcz przeciwnie.

michalzaczynski.wordpress.com - Michał Zaczynski. Redaktor, felietonista, krytyk mody, vice naczelny Fashion Magazine. Juror najbardziej prestiżowych konkursów dla projektantów. I wreszcie blogger. Jak dla mnie Messi dziennikarstwa mody. Profesjonalizm, bystrość, kopalnia wiedzy o modzie oraz inteligentne poczucie humoru, które często przemycia do swoich tekstów. Jest dowcipnie, z przymrużeniem oka, bez cienia znużenia. Posiada własny styl i własne zdanie. U większości ludzi wzbudza respekt. U mnie wzbudza zachwyt i wyzwala refleksję.

kapuczina.blogspot.com - Paulina Rudnicka. Studentka Uniwersytetu Gdańskiego. Zwyciężczyni zeszłorocznej edycji konkursu Blog of Gdańsk 2012. Jej blog urzeka delikatnością, subtelnością i romantyzmem. Kapuczina posiada doskonałe wycucie koloru i jak nikt inny potrafi przemycić do swych stylizacji różne trendy. Robi to z wielkim wdziękiem i połotem. Zwrócić uwagę należy też na wysokiej jakości zdjęcia, ich niepowtarzalny klimat oraz treść. Mądrą treść. Przypadnie do gustu zwolennikom stylów boho i vintage.

shinysyl.blogspot.com - Sylwia Zaręba. Gdańszczanka. Carrie Bradshaw z Pomorza. Modowa kosmitka. Dziewczyna orkiestra: zawodowo pracownica audytu i stylistka, prywatnie modowa blogerka i członkini zespołu Shiny Beats. Nie jest to moja garderobiana bajka, ale cenię Sylwię za odwagę i wyobraźnię. Nikt tak jak ona nie potrafi łączyć różnych stylów, gdzie ubrania z sieciówek efektownie kolaborują z markami selektywnymi; a także tego co stare i z duszą, z tym co obecnie na topie i z metką. Sylwia lubi i potrafi bawić się modą!

harel.blox.pl - Ewa Kowalewska - Kondrat. Swoją blog prowadzi od sześciu lat. Laureatka konkursu na najlepszy blog organizowany przez Hubert Burda Media - wydawcę Elle. Blogerka niezwykle płodna twórczo. Zamiast pokazywać to, co ma na sobie, woli przekazywać to, co ma w głowie. Píše dużo, a za ilością idzie też jakość. Ewa pisze o pokazach mody, kolekcjach, stylizacjach blogerek, przeprowadza wywiady dodając do tego sporą dawkę autorskiej refleksji.

fashionmagazineblog.wordpress.com - Tobiasz Kujawa. Nadzieja polskiego dziennikarstwa mody. Lubię go czytać, bo lubię ludzi, którzy mają coś mądrego do powiedzenia. Czasem złośliwie, zawsze inteligentnie. Posługuje się wyższą formą ironii. Czyli tak jak lubię. Nic dodać. Nic ująć. Tylko czytać.

makelifeeasier.pl - Kasia Tusk. Kasia wzbudza skrajne emocje. Jedni ją uwielbiają, inni zaciekle krytykują. Część osób uważa, że jej styl jest zbyt zachowawczy, grzeczny i przeciętny. Że owszem, jest ładnie i estetycznie, ale nijako. Tylko, na miłość boską, nie każda niewiasta ma ochotę być awangardowa jak Anna Piaggi i rzucać się w oczy jak kolor fluo. Jest spore gro kobiet lubiących stonowany look. To nie jest przeciętność - to jest bezpieczna klasyka. Podsumowując: można dyskutować o tym, czy ten blog jest fajny, czy nie, tworzy czy odwrocy, inspirujący czy nużący, ale to nie zmienia faktu, że jest najpopularniejszym blogiem w Polsce. Konkluzja? Gdyby wszystkie Polki wyglądały tak „przeciętnie” jak Kasi Tusk, byłibyśmy nieprzeciętnie stylowym narodem.

theladyfox.blogspot.com - Aleksandra Wydrych. Blog petarda. Kiedy zajarzałam na niego po raz pierwszy, aż huknęło. Lubię takie ekspresyjne reakcje. Opisać jej blog w paru zdaniach to jak czytać Szekspira w oryginale. Po prostu się nie da. Aleksandra Wydrych to zwierzę artystyczne i blogowa Zosia samosia. Sama się maluje, sama czesze, sama stylizuje, czasem sama szyje sobie ubranka i sama sobie robi zdjęcia. Nie pozuje na tle romantycznych scenerii, nie komentuje modych wydarzeń, nie wrzuca zdjęć pt.: co dziś upolowałam na wyprzedażach. Generalnie antyblogerka mody. Nie przemawia do mnie jej wizualna stylistyka, ale osobowość - owszem. Bo Aleksandra jest JAKAŚ. I nie chodzi tu o jej czerwone włosy i eksponowanie ciała na blogu. O co więc chodzi? O klimat. Czyli to, co w blogu jest najważniejsze.



Pani Ekscelencja

raspberryyandred.blogspot.com - Weronika Załazińska. Ma dopiero 17 lat, a na swym koncie już spore osiągnięcia. Amerykański „Teen Vogue” przyznał jej tytuł Blogger of the Moment, została też doceniona przez brytyjski magazyn Elle, jako jedno z 10 najciekawszych zjawisk w modyj blogosferze! Pięknie wygląda i mądrze pisze. Innymi słowy: ideał blogerki. Weronika jest żywym dowodem na to, że można świetnie wyglądać nie inwestując majątku w garderobę. Wyszukuje modne perełki w ciucholandach z takim samym wyczuciem, jak dzik trufie w lesie.

styletalker.net - Szymon Brzóska. Polski Scott Schuman z Trójmiasta. Uwiecznia w kadrze modę uliczną, pokazy i backstage. Trafnym okiem i z modym wyczuciem wyląwa z ulicznego tłumu stylowo ubranych ludzi i robi im zdjęcia, które następnie publikuje na swoim blogu. Wszystkie stylizacje, które znajdują się na blogu są opozycją dla garderobianej zachowawczości. Jest różnorodnie, oryginalnie, kolorowo, fantazyjnie, świeżo. Brzóska swym blogiem udowadnia tym samym, że Polacy też potrafią się ubrać, że nie powielają, a swój styl mają. Lektura obowiązkowa dla fashionistów i trendsetterów.



Kasia Tusk

Fot. Make Life Easier

vaniitas.blogspot.com - Oliver Waimea. W końcu nasz kraj doczekał stylizujących się na swym blogu mężczyzn. Oliver Waimea vel Vaniitas ma 23 lata i mieszka w Warszawie. Na co dzień student techniki dentystycznej i wizażysta. Nie dość, że atrakcyjny wizualnie to również intelektualnie. Przywraca mi wiarę w polskiego mężczyznę: modnego, stylowego, otwartego na garderobiane eksperymenty. Z niebywałym wyczuciem żongluje różnymi stylami i nie daje się zaszufladkować. Czasem zadziorna, czasem stonowana, czasem casualowa, czasem elegancka - każda z jego stylizacji jest zupełnie inna, ale Oliver zawsze taki sam - modny.

fromcyryl.blogspot.com - Cyryl

Kolejny mężczyzna - blogger w naszym rankingu. Bloga prowadzi od niedawna, a już zdążył swym oryginalnym stylem podbić serca wielu innych blogerów. Cyryl posiada rzadki dar efektownego i intrygującego łączenia różnych fasonów, kolorów, wzorów i stylów. Robi to z ogromnym wyczuciem i smakiem. Nikt nie potrafi tak wdzięcznie nosić muszki jak on. Albo sztywnego krawatu z wełnianą czapką. Elegancja przyprawiona luzem i sporą dawką poczucia humoru. Przystanek obowiązkowy dla mężczyzn znudzonych zachowawczym dress codem. Cyryl rozszyfrowuje go bowiem po mistrzowsku.

paniekscelencja.blogspot.com - Katarzyna Pytel. Jedna z największych indywidualności w świecie modyj blogosfery. Sama o sobie pisze, że podąża za stylem, nie modą. Sensowne podejście. Charyzma i autentyczność - to słowa klucze określające styl Pani Ekscelencji. Jej styl to połączenie punk rocka, mody streetwearowej i ubrań surferskich. Jej znakiem rozpoznawczym są płomiennie rude włosy i wszelkiej maści nakrycia głowy, do których blogerka ma wielką słabość. Ma pomysł na siebie. Żywy dowód na to, że nawet w łobuzerskim imago można wyglądać kobieco i seksownie.

BLOG TRÓJMIASTO

Kilka trójmiejskich blogów trafiło do mojego rankingu najciekawszych blogów mody w Polsce, niemniej trójmiejska blogosfera jest znacznie bogatsza. Poznajcie zatem naszych lokalnych tropicieli trendów.

AUTOR: MAGDALENA MAJCHRAK



Fot. Szymon Brzóska w www.styletalker.com

Claudie - www.claudie.pl

Klaudia jest gdynianką. Zamiłowanie do mody wyniosła z domu rodzinnego, a bardziej konkretnie - z prestiżowego salonu mody ślubnej, który prowadzi jej mama. Klaudia sama projektuje suknie ślubne, a w wolnych chwilach stylizuje i opisuje swoje stylizacje na blogu. Są to głównie stylizacje codzienne, ale ich znakiem rozpoznawczym jest elegancja i klasa. Rzadko sięga po ubrania z sieciówki, do „secondhandów” raczej nie zagląda i... to na blogu widać. Niektórzy zarzucają jej, że nie sztuką jest dobrze wyglądać ubierając się w butikach takich marek, jak Guess, Tommy Hilfiger, Burberry, czy Calvin Klein. Naszym zdaniem, to jednak jest sztuka, a Claudia opanovała ją znakomicie.

Julia Tomaszewska - www.juliatomaszewska.com

Moda przemija, styl pozostaje - takie motto przyświeca Julii i trudno się z tym nie zgodzić. Na jej blogu znajdziemy najnowsze newsy ze świata mody, modowe ciekawostki, a także stylizacje. Julia, podobnie jak Claudie, do swoich stylizacji wybiera raczej topowe marki lub też ubrania polskich projektantów. Zazwyczaj dokonuje trafnych wyborów, jej propozycje są wyraziste, aczkolwiek męska część naszej redakcji mówi, że patrząc na jej zdjęcia na blogu, trudno skupić uwagę na stylizacji. Nie wiem tylko, czy to oznacza, iż stylizacje się nie podobają, czy też sama Julia zaburza właściwy odbiór swoją urodą. Kilka rzeczy w tym blogu bym zmieniła, ale jest to blog hobbystyczny, nie wymagajmy zatem, aby wszystko było, jak w szwajcarskim zegarku.

Fashiondoll - www.fashiondoll.pl

Autorka tego bloga, gdynianka Aleksandra Trzeszan otwiera wrota do tęczowego delirium. Jest dużo koloru. I mnóstwo ciekawych stylizacji utrzymanych w kobiecym tonie. Jest elegancko, ale bez popadania w przesadny perfekcjonizm. Z dbałością o detal, ale także z nutą improwizacji. Znajdziemy tu zestawy na różne okazje, trendy w makijażu oraz porady stylizacyjne. Fajnie się czyta, fajnie się też ogląda.

Panna Kazikowa - www.panna-kazikowa.blogspot.com

Panna Kazikowa, czyli Kasia, stylistka i personel shopper z Gdańska. No i bloggerka mody, rzecz jasna. Na jej blogu dzieje się dużo. Prócz zdjęć ze stylizacjami, znaleźć możemy relacje z ważnych modowych wydarzeń, w których Kasia czynnie bierze udział. W efektowny i pomysłowy sposób pokazuje, jak zwykłemu białemu t-shirtowi nadać drugie życie. I jest świetnym przykładem na to, że nie trzeba wydawać dużych pieniędzy, żeby wyglądać modnie i stylowo. Sporą część garderoby Kasi stanowią bowiem rzeczy wyłowione w „secondhandach”. Stylizacje Panny Kazikowej są niepokorne, zadziorne, ale i bardzo kobiece zarazem - jej blog spodoba się tym paniom, które nie lubią zachowawczości, zwłaszcza w modzie. Bo tutaj nie ma miejsca na standardowe rozwiązania.

FashionGuardian - www.guardianoffashion.blogspot.com

Blog studenta uczelni technicznej, który przeczy temu jakoby mężczyźni byli daltonistami. Bezbłędnie odróżnia butelkową zieleń od koloru łososiowego. Zna też takie pojęcia jak set, print i oversize. Prócz znajomości kolorów i definicji z obszarów mody, Bartek też świetnie orientuje się w trendach i wie co zrobić, by wyglądać modnie i niebanalnie. A przy tym ciekawie pisze „hipsterską helvetią”.



Fot. Basia Kuchnio

Fashionable - www.fashionable.com.pl

Blog lifestylowy tworzony przez małżeństwo: Anię i Jakuba. Poświęcony podróżom, przepisom kulinarnym, modzie i urodzie. Znajdziecie tu dużo przydatnych porad, np. jak udekorować stół, tudzież jak zamontować sztuczne rzęsy. Są również stylizacje i kosmetyczne ciekawostki. Blog utrzymany jest w konwencji domowo - rodzinnej; okraszony zdjęciami z dzieciństwa, ślubu i wspólnych wojaży Ani i Jakuba. Bardzo rodzinnie i bardzo lifestylowo.

PORTOBELLO GROUP

WARSZTAT

FABRYKA
BATYCKI

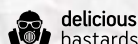
Portobello Group jest firmą, wokół której skupionych jest kilka obiektów eventowych, restauracji oraz firm producenckich i PR. W ramach świadczonych usług PB oferuje organizację lub wsparcie organizacyjne mniej i bardziej formalnych przedsięwzięć – **bankiety, kolacje, pokazy mody, pokazy multimedialne, spektakle teatralne i taneczne, koncerty, wystawy, spotkania integracyjne** i wiele innych aktywności firmowych.

Portobello Group – obok niepowtarzalnych lokalizacji eventowych – to również **zaplecze cateringowe gwarantujące możliwość obsługi dużych eventów, bankietów oraz konferencji.**



trafik | JEDZENIE & PRZYJACIELE

avocado
FUSION RESTAURANT & SUSHI



KONTAKT:

portobello@portobellogroup.pl
www.portobellogroup.pl

+48 601 791 246

D.E.S.I.R.E.



"DESIRE" to nowo otwarty butik firmowy Salonu Mody Krysstyna, który specjalizuje się w **szyciu wyjątkowych kreacji na miarę** oraz posiada kolekcje najwyższej jakości eleganckich materiałów do ich produkcji.

Sklep "DESIRE", ul. Sobótki 1/2, 80-247 Gdańsk, tel. 602 498 188

Salon Mody Krysstyna, ul. Monte Cassino 3, 80-300 Elbląg, tel/fax 55 233 52 40



Magdalena Kuziak

naszyjnik My Way Jewellery, nowa kolekcja WZÓR

DZIEŃ KOBIET Z „ATOMÓWKAMI”

8 marca - tę wyjątkową datę kojarzy niemal każdy. Tego dnia obchodzimy oczywiście nic innego jak Dzień Kobiet. To wyjątkowy dzień, przede wszystkim dla wszystkich pań. Większość z nich tego dnia niezwykle cieszy się z otrzymanych kwiatów, życzeń i różnego rodzaju prezentów.

B

izuteria, nowa torebka, buty, sukienka, elegancki płaszcz - wszystko to z pewnością ucieszy każdą kobietę. Do naszej sesji zdjęciowej zaprosiliśmy mistrzynię Polski w siatkówce, zawodniczki Atomu Trefl Sopot. Ubrania przygotowali styliści marek Guess i Pennyblack, których butiki znajdują się w Centrum Handlowym Klif w Gdyni. Stylizacje zostały dopełnione przez wyjątkową biżuterię My Way Jewellery (dostępnej na www.myway-jewellery.pl)

Guess to jedna z najbardziej rozpoznawalnych marek odzieżowych na świecie. Śmiało można powiedzieć, że jest prawdziwą ulubienicą wszystkich modnych kobiet. Najwyższa jakość, doskonałe wzornictwo, wierność najnowszym trendom i mocno zapadające w pamięć kampanie reklamowe - to znak rozpoznawczy marki.

Z kolei Pennyblack to najmłodsze dziecko światowej sławy domu mody Max Mara. Powstała w 1978 r. z myślą o kobietach zorientowanych na modę, ceniących najwyższą jakość wykonania, włoską precyzję i wyrazisty styl. Kolekcje Pennyblack szukają inspiracji w codzienności tworząc nowy wyszukany styl miejski na co dzień i wysublimowaną elegancję na specjalne okazje.

Modowe stylizacje zostały uzupełnione o piękną i subtelną biżuterię marki My Way Jewellery dedykowanej kobietom niezależnym, świadomym swojej kobiecości a zarazem poszukującym biżuterii delikatnej, podkreślającej ich wrażliwość na piękno. Marka dopiero co weszła na rynek, a już podbija serca polskich celebrytów i fashionistek.





GUESS®

Justyna Łukasik

Naszyjnik My Way Jewellery - 199 zł.

Zegarek Guess - 539 zł.

Sukienka Guess - 667 zł.

Buty Guess - 722 zł.

Torebka Guess - 632 zł.



GUESS®

Dorota Wilk

Naszyjnik My Way Jewellery - 179 zł.

Zegarek Guess - 759 zł.

Sukienka Guess - 400 zł.

Buty Guess - 769 zł.

Torba Guess - 719 zł.

Apaszka Guess - 119 zł.

PENNYBLACK**Mariola Zenik**

Bluzka Pennyblack - 402 zł

Spodnie Pennyblack - 504 zł.

Pasek Pennyblack - 258 zł.

Płaszczyk Pennyblack - 809 zł.

Torebka Pennyblack - 992 zł.

Brelok Pennyblack - 152 zł.

Balerinki Pennyblack - 152 zł.



PENNYBLACK**Izabela Belcik**

Kardigan Pennyblack - 605 zł.

Jeansy Pennyblack - 504 zł.

Płaszcz Pennyblack - 1012 zł.

Torba Pennyblack - 782 zł.

Apaszka Pennyblack - 310 zł.

Bransoletka Pennyblack - 152 zł.

Trampki Pennyblack - 782 zł.

Zdjęcia: Choudhury Safwat Gani www.csgphotographer.com

Stylizacja: Michalina Romańska (Pennyblack), Maciej Bieliński (Guess)

Fryzury: Beata Wirkus/Club Fryzjerski Alternative www.alternative-club.com

Makijaż: Marzena Niewiarowska/STYLAB Laboratorium Styłu www.stylab.pl

Modelki: Siatkarki Atomu Trefl Sopot: Magdalena Kuziak,
Justyna Łukasik, Dorota Wilk, Mariola Zenik, Izabela Belcik.

Wnętrza: Mera SPA Hotel w Sopocie www.meraspahotel.pl

Partnerzy:  alexgroup PENNYBLACK

GUESS®

STYLAB
LABORATORIUM STYLU

alternative

MEERA

My Beauty



BIAŁY ŚLUB

Nieskazitelna biel nie wychodzi z mody. Przynajmniej jeśli chodzi o modę ślubną. Można się było o tym przekonać podczas jubileuszowych, X targów Ślub i Wesele, zorganizowanych przez firmę Weselnik.

PRESTIŻ
PATRONUJE



S

uknie ślubne różniły się od siebie krojem, formą, ale kolor obowiązkowo musiał być biały lub, w najlepszym razie ecru. Suknie w innych kolorach, jak czerwień, czy nawet czerni, nadal traktowane są bardziej jako ekstrawagancja niż choćby raczkujący trend. Wystarczyło popatrzeć na targową ofertę tak znanych trójmiejskich salonów, jak Langoria, Marietta, Elisabeth Passion, Lisa Ferrera, Carmen, Biana, czy Celebrity Bridal - wszędzie biel tylko czasami przełamana mocniejszym akcentem kolorystycznym. Zobaczcie zatem najciekawsze naszym zdaniem suknie

ślubne zaprezentowane na targach Ślub i Wesele. Wszystkie propozycje, oprócz jednej, pochodzą z salonu Langoria w Gdańsku. Suknia z czarnymi kwiatami to z kolei propozycja gdyńskiego Celebrity Bridal.

MODA W ATELIER

Komplet widzów obejrzał świetnie przygotowane pokazy mody, które uświetniły 10 urodziny sopockiego klubu Atelier. W imprezie przygotowanej przez Fru Art Design wzięło udział 10 młodych projektantów, którzy przygotowali kolekcje diametralnie się od siebie różniące. Dzięki temu nie było nudno i banalnie. A nawet wręcz przeciwnie.



Fot. Krzysztof Nowosielski

Dziewczyny z Fru Art Design (Gosia Michalak - fotograf, Anita Bizon - stylistka, Karolina Kruszyńska - wizażystka i charakteryzatorka, Magdalena Paradowska - producent sesji zdjęciowych, stylistka) należy pochwalić za właściwy dobór projektantów. Kolekcje były charakterystyczne, niektóre dedykowane kobietom lubiącom stonowaną elegancję, inne zaś spodobałyby się kobietom przedkładającym awangardową wyrazistość nad zachowawczy minimalizm. I o to właśnie chodzi w modzie - nie wszystkim wszystko musi się podobać, ważne żeby w tym wszystkim, znaleźć coś dla siebie.

Na wybiegu swoje kolekcje zaprezentowali m.in. Monka, VzooR, Małgorzata Wasik, Limonczello, Col Claudine Pl, Aleksandra Staniszevska, Sereh Boom Clothing, czy Dzień Dobry. Zobaczcie zatem najciekawsze kolekcje pokazu mody zorganizowanego przez Fru Art Design.

KUCHNIA SZEFA KUCHNI

Philippe Abraham



Fot. Marek Stiller

Philippe Abraham

Restauracja Petit Paris w Sopocie, uchodząca za jedną z najlepszych w Trójmieście, budzi się do życia około godziny 11. Stawiam się więc o tej godzinie na spotkanie z Philippe Abrahamem właścicielem restauracji i jednocześnie jej szefem kuchni. Nie wiem nawet jak wygląda, nie znam jego biografii. To moja taktyka na człowieka: smakuję go saute.

C

hwilę czekam przy barze. Podchodzi kelnerka, ja pytam o szefa. Za kilka minut z zaplecza wychodzi krótko ostrzyżony szatyn w dżinsach i czarnej koszuli.

■ DWA PLUSY ABRAHAMA

Na szefa kuchni to on nie wygląda - myślę sobie. A już na pewno nie na takiego, którego restauracja zdobyła kilkanaście lat temu w Paryżu jedno z najwyższych kulinarnych odznaczeń. Ale to tylko pierwsze, mylne wrażenie. Philippe proponuje kawę, przyjmuję, a on sam staje przy ekspresie. Oho. Dwa plusy: pierwszy - rozmawiam z dziesiątkami szefów kuchni i kucharzy. I wiecie, że nieczęsto zdarza się żeby zaproponowali coś do picia albo poczęstowali swoimi kulinarnymi specjałami. Plus drugi - Philippe sam parzy kawę, a po lokalu kręcą się jego pracownicy. Nie zlecił nikomu. Siadam na miękkiej kanapie, on taktownie na krześle przed mną i zaczynamy rozmawiać. W zasadzie ja pytam, on opowiada.

- Od dziecka lubiłem pomagać мамie w kuchni, ale nie powiem, żeby mi się to jakoś specjalnie podobało. Potem był wybór kierunku kształcenia. Zaiskrzyło kilka lat później - zaczyna swoją opowieść Philippe.

Stucham z uwagą. On opowiada mi swój życiorys: kolejne staże i praktyki. W końcu, otwarcie swojej pierwszej własnej restauracji w Paryżu. Prestiżowa nagroda. Druga restauracja. Po 4 latach nud-

no się mu zrobiło. Przyszło wypalenie zarodowe a wraz z nim chęć zmiany.

■ Z FRANCJI DO POLSKI

- Wrzuciłem swoje CV na taki portal dla kucharzy, którzy szukają pracy w innych krajach. Myślałem sobie - może Hiszpania, Włochy? Wielka Brytania niekoniecznie, bo tam jest mnóstwo kucharzy. I napisali do mnie z Polski, konkretnie z Gdańska. Pewnie, że słyszałem wcześniej o tym kraju - Solidarność, Wałęsa i tyle. Pierwszy raz do Gdańska przyleciałem w lutym 2002 roku - opowiada Philippe i popija drobnymi łykami czarną kawę.

Spoglądam w dół i patrzę na buty. Eleganckie, błyszczące i wypastowane. Po butach poznasz człowieka - mawiał mój pradziadek doktor prawa. I miał rację. Philippe skorzystał z propozycji i przyjechał do grodu nad Motławą, gdzie zaczął pracę w hotelu Dwór Oliwski.

- Zacząłem pracę 1 maja w święto pracy - ale ironia śmieje się Philippe. - Przed wyjazdem z Paryża sprzedałem wszystko: motor, mieszkanie, telewizor. Idę na golasa do nowego miejsca - mówi patrząc mi w oczy. - I dodaje: wiesz jak się ze mnie śmiali? Nie znasz kraju, zasad, mentalności, języka, jesteś wariatem... wrócisz za 3 miesiące.

Nie wrócił. Chociaż było ciężko. Pracował po kilkanaście godzin na dobę. Praca, mieszkanie, praca... i Wiesia.

AUTOR: MICHAŁ TUREK



- Była taka jedna sympatyczna kelnerka, z nią śmiałem się i od niej uczyłem się języka - wspomina Philippe. Po 4 latach pracy w Dworze Oliwskim... zrobiło mu się nudno. Znowu poczuł wypalenie zawodowe. Rzucił pracę. Ale z Polski nie wyjechał. Dziś ma w Trójmieście dwie restauracje sygnowane marką Petit Paris. Pod sobą prawie 20 osób. I ma zasady.

■ NAJWAŻNIEJSZA JEST RODZINA

- Wiesz jak jest z prywatnym biznesem, to nie jak praca od 8 do 16.

Zawsze coś się może zdarzyć - mówi.

- Robę sobie wolne, a tu ktoś dzwoni: przyjeżdżamy w 10 osób, ugotuj nam homara. A ja nie mam tego skorupaka. Dzwonię do jednej firmy, pytam znajomych z innej restauracji. I już po wolnym dniu. Jak masz swój interes, to pracujesz 7 dni w tygodniu 365 dni w roku - dodaje.

Największy luksus to wyłączenie telefonu. Robi tak dwa razy w tygodniu. To jego czas dla rodziny: żony Wiesi i dwóch synów: 4,5 letniego Marcela i 9 miesięcznego Mateusza.

A co robi Twoja żona - pytam?

- Teraz wraca do życia. Wiesia rok temu zachorowała na białaczkę, szukaliśmy dawcy, nie znaleźliśmy. Uratował ją przeszczep komórek macierzystych i chemioterapia - odpowiada Philippe.

Ciągłe mówi. A ja patrzę uważnie. I widzę wielkość człowieka w dżinsach i czarnej koszuli - mówi nieznanemu o najintymniejszych i bardzo bolesnych aspektach swojego życia. Nie widziałem go przy kuchni, nie wiem jak gotuje. Ale teraz do mnie dociera, za co są te wszystkie podziękowania w księgach gości. Dlaczego ludzie są gotowi jeździć do jego restauracji setki kilometrów.

■ ŻYCIOWA RÓWNOWAGA

Wcześniej Philippe powiedział mi, że gwiazdą kuchni dobrej restauracji wcale nie jest jej szef, tylko składniki, z jakich się gotuje. Te muszą być najwyższej jakości i on o to dba. Pewnie i racja, ale ja widzę, co innego. Gwiazdą w Petit Paris jest ten skromny człowiek w dżinsach. To jest sukces tych restauracji - człowiek, nie tylko kuchnia. Facet, który poświęca się dla żony, znajduje czas dla dzieci i zarządza ludźmi. Philippe opowiada mi o swoim synu. Że lubi gotować - krewetki, żabie udką. A tata przygotowuje synowi tak zwane „blind testy”. O co chodzi?

- Rozkładałem przed nim 10-15 różnych produktów spożywczych. Zawijam mu oczy i każę zgadywać. A on umie już odróżnić pomidory suszone, od koktajlowych świeżych. Wie jak one smakują. Rozpoznaje też kilka gatunków oliwek. Smaku człowiek uczy się przez całe życie, ale im wcześniej zaczniesz, tym większą przyjemność będziesz czerpał z jedzenia - mówi sympatyczny Francuz.

Philippe wciąż mówi. Widzę, że rodzina jest dla niego ważna. Pytam wprost - kilka razy w swoim życiu się już znudziłeś tym, co robisz. Czy nadejdzie taki czas, że zostawisz Petit Paris i będziesz chciał zrobić coś innego?

- Tu jest moje życie, tu jest mój dom. Poza tym nie zostawię swoich ludzi. Ważne, żeby znaleźć w życiu równowagę. Ja ją znalazłem. Jest czas na pracę, jest czas na relaks, chociaż tego ostatniego zawsze za mało - odpowiada Philippe, a ja od razu pytam, w jaki sposób najlepiej odpoczywa?

- Kiedy łowią ryby. Jest wędka, jest woda i jestem ja. Nie chodzi

o to, żeby coś złowić, ale o to, żeby łowić. To mnie uspokaja i relaksuje - przekonuje z uśmiechem na twarzy.

■ GOTOWANIE JEST RELAKSEM

Relaksuje go także gotowanie. Przy kuchni stoi codziennie, a dzień bez gotowania to dzień stracony. Zajrzę mu do karty - myślę sobie. Co widzę? Antrykot z Sos Bernasie, creme brulee, zupa cebulowa. I jakiś deser. Wybieram sobie w myślach dania z karty, które bym zjadł. A potem patrzę na ceny. I tu kolejne zaskoczenie.

Sopot, 150 metrów od ekskluzywnego Monciaka. A za menu, jakie sobie wymyśliłem, cena zupełnie przystępna. Pytam o gramaturę jednego z dań. 250 - 300 g. To uczciwa porcja - myślę - i zastanawiam się, czy na takiej restauracji można zarobić kokosy?

- Gotuję, żeby był smacznie, przyjemnie, a pieniądze same przychodzą - mówi z uśmiechem. - To ma być miejsce otwarte dla każdego. Przyjdą dwie dziewczyny na kawę, para na sałatkę, ktoś na dobry obiad. Ma ich być na to stać, nie zdzieram - przekonuje Philippe Abraham.

Fakt, nie zdziera. Gotowanie ma we krwi.

- A wiesz - wybija mnie z zadumy - w Polsce myślę, że tatar to narodowe danie. A we Francji to bardzo popularny obiad: mięso, żółtko i domowe frytki. Między innymi za to danie moja restauracja w Paryżu dostała prestiżową nagrodę - wspomina.

Ale jesteśmy tu i teraz. - Planujesz kolejny lokal? Może w Gdańsku? - pytam Philippe. - Nie mówię nie - śmieje się sympatyczny Francuz. Kończy się kawa. Kończy i rozmowa.

Będę się zbierał - mówię. - Zapraszam Cię zjedz coś - dodaje Philippe. Ale ja mam zasadę: w pracy nigdy nie kosztuję. Rozprasza mnie to.

- Wróć tutaj niedługo na obiad - dodaje. I mówię to szczerze. Wam też mówię: niezwykle człowiek, niezwykła restauracja, niezwykła kuchnia! Chapeau bas!



Michał Turek

Kontestator rzeczywistości, badacz jej smaków, zapachów i odciwni. Na co dzień dziennikarz Radia Plus. Prowadzi autorskie programy o gotowaniu w Radiu Plus: „Świat na talerzu” i „Pomorze od kuchni”. Jego pasja: człowiek, w każdym ze swoich wymiarów. Tropił go w dzikich Karpatach, szukał na dnie słowackich jaskiń i w katakumbach pod Długim Targiem w Gdańsku. Pasjonat teorii chaosu, własnoręcznie wyrabianych wędlin i dobrego napitku sprzed wieków. Wychowawca, instruktor ZHP, autor książek dla dzieci o historii Gdańska.

Fot. Paweł Dmochewicz
www.paweldmochewicz.pl

Z Tajlandii do InAzia



Fot. Krzysztof Nowosielski

Spośród tak wielu restauracji azjatyckich w Trójmieście trudno czymś się wyróżnić i zaskoczyć gości. Dlatego też wszystko w rękach... kucharza! Taj Sanga Panawong od lipca 2011 roku szefuje kuchni restauracji InAzia, mieszczącej się w Zabytkowej Rotundzie przy Skwerze Kuracyjnym w Sopocie. Jak odnajduje się w polskiej kulturze i w czym tkwi jego klucz do sukcesu?

Do Polski przyjechałem przede wszystkim w poszukiwaniu nowych wyzwań i doświadczeń. Oczywiście chciałem także odkrywać nowe smaki kuchni europejskiej i dzielić się swoją wiedzą w zakresie kuchni azjatyckiej. Polska to świetny kraj, w którym mieszkają pomocni ludzie. Szczególnie jednak upodobałem sobie Trójmiasto, bo pomimo, że to duża aglomeracja, nie jest tutaj tak tłoczno jak np. w Warszawie, gdzie również miałem okazję pracować. Uwielbiam też tętniący życiem artystycznym „Monciak”, to miejsce mnie po prostu wycisza.

■ INAZIA NA MAPIE KULINARNEJ TRÓJMIASTA

To co wyróżnia restaurację InAzia to przede wszystkim oferta, w której znajdziemy potrawy pięciu kuchni azjatyckich. To dla naszych gości naprawdę bardzo duży plus, gdyż mogą wybrać dania zarówno z kuchni, którą dobrze znają, jak i odkrywać zupełnie nowe smaki. Uwielbiam tworzyć kuchnię, która daje radość w czasie jedzenia, zaskakuje formą oraz daje do myślenia. Osobiście staram się, by każdy gość poczuł się wyjątkowo, kiedy przygotowuję chociażby Teppanyaki, mogę porozmawiać z ludźmi i opowiedzieć coś o swoim kraju, którym jest Tajlandia. Tak naprawdę poza jedzeniem, najważniejsza jest atmosfera. Teraz, kiedy za oknem jest śnieg i zima, rozgrzewające i pachnące azjatyckimi przyprawami dania są prawdziwym ukojeniem. Swoim niezwykłym smakiem przenoszą

w miejsca naprawdę odległe, przybliżając jednocześnie marzenie o wakacyjnych podróżach. I taka jest właśnie InAzia...

■ SEKRETY SZEFA KUCHNI

Podróżując po świecie zdobywałem doświadczenie w 5-gwiazdkowych hotelach w Tajlandii i Niemczech oraz byłem szefem grilla Teppanyaki na Malediwach. Staram się łączyć konserwatywną kuchnię azjatycką z nowoczesnym podejściem i trendami. Dlatego też stosuję techniki gotowania w niskich temperaturach oraz elementy kuchni molekularnej. Duży nacisk kładę również na oryginalność i pochodzenie produktów, a 90% z nich sprowadzanych jest z Azji. Oczywiście wszystkich swoich sekretów wyjawic nie mogę... To, co szczególnie mnie inspirowało, to po prostu same produkty, ich tekstura, kolor, smak. Lubię innym sprawiać przyjemność moją kuchnią. To właśnie jest dla mnie siłą napędową do dalszego kreowania.

Sanga Panawong ma 34 lata, a swoją karierę zawodową rozpoczął w prestiżowej restauracji Benihana w Tajlandii. Specjalizuje się w daniach kuchni azjatyckiej, szczególnie japońskich przysmakach przygotowywanych wprost na oczach gości, głównie na grillu Teppanyaki. Po 6 latach pracy w Tajlandii wyjechał do Europy, aby poznać tutejszą kulturę i styl życia. Ponad rok pracował w restauracji japońskiej w Regensburgu (Niemcy), gdzie intensywnie doskonalił swoje umiejętności kucharzkie. Po kilku latach rozpoczął pracę na Malediwach, skąd przyjechał do Polski.

Restauracja InAzia - Historyczna Rotunda przy Skwerze Kuracyjnym
Sheraton Sopot Hotel, Conference Center & Spa
ul. Powstańców Warszawy 10, 81-718 Sopot, tel.: +48 (58) 767 1961

Godziny otwarcia:

Poniedziałek - Piątek 16:00 - 23:00
Sobota - Niedziela 13:00 - 23:00

Co Wuj Sam zjadłby w Trójmieście?



Fot. Materiały prasowe

Stany Stany... Fajowa jazda... śpiewał Muniek Staszczuk. Ameryka Północna to istny tygiel kulturowy. Dzięki temu kuchnia „made in USA” jest tak urozmaicona i spopularyzowana. To imigranci z całego świata dodali do niej szczyptę Wschodu, odrobinę Zachodu, aromat Południa i kawałeczek Północy...

F

ast foody, hektolitry tłuszczu, wszystko smażone w głębokim oleju. Do niedawna tak właśnie, z lekką ironią, a nawet pogardą postrzegaliśmy kuchnię zza oceanu. Z pewnością jest w tym sporo racji, ale prawda tkwi gdzieś pośrodku.

■ W KULINARNYM TYGLU

Niewątpliwie, USA to mozaika smaków, często wyrafinowanych. Kuchnia amerykańska charakteryzuje się dużą różnorodnością, a jej najśłynniejsze potrawy znane na całym świecie to pikantne skrzydełka, sałatka coleslaw, nuggetsy i przede wszystkim steki oraz burgery. Te ostatnie nie mają nic wspólnego z tanim fast foodem.

Ze względu na to, iż Ameryka jest wielkim krajem, istnieje wiele odmian regionalnych kuchni amerykańskiej, np. na wschodnim wybrzeżu przeważają potrawy z ryb i owoców morza, w środkowo zachodniej części kraju najpopularniejsza jest wołowina i kukurydza. Na początku jednak byli Indianie, dla których podstawę jedzenia stanowiły kukurydza i fasola - i to właśnie te dwa produkty odegrały kluczową rolę w historii kuchni amerykańskiej. Bez nich nie byłoby dziś kaszy kukurydzianej, tortilli czy fasoli pinto. Z kolei afrykańskim niewolnikom zawdzięczamy barbecue, a emigrantom z Wielkiej Brytanii i Skandynawii, takie potrawy, jak chowder z owocami morza, czy gotowane homary. Niemcy zaś przywieźli do USA... hamburgery.

■ AMERICAN DREAM

Na szczęście nowopowstające restauracje doskonale i smakowicie udowadniają, że amerykańskie nie znaczy tylko tłuste i kalorycz-

AUTOR: AGATA RUDNIK

ne. Star Texan to restauracja znajdująca się w sopockiej Villi Sentoza. Wystrój przywołuje na myśl knajpy z kultowego filmu „Pulp Fiction” Quentina Tarantino. Choć nie znajdziemy tu shake’ów za \$5 (słynna scena z Johnem Travoltą i Umą Thurman), to jednak amatorzy pysznego jedzenia na pewno się nie zawiodą. W menu znajdziemy m.in. klasyczne onion rings (smażone krążki cebuli podawane z sosem czosnkowym), BBQ ribs (grillowane żeberka z sosie barbecue), a na deser mocno czekoladowy puszysty tort.

Łście amerykańską atmosferę, nie tylko dzięki wystrojowi i menu poczuć możemy w Classic Restaurant. Ta znajdująca się w sąsiedztwie Parku Oliwskiego restauracja, poza znakomitą kuchnią oferuje sobotnie spotkania z muzyką, koncerty, recitale, a także transmisje meczy ligi NFL, NHL, NBA i rodzimych dyscyplin. Dodatkową atrakcją jest możliwość obejrzenia ciekawych motocykli, produkowanych z oceanem niekiedy w pojedynczych sztukach. Zjemy to nie tylko klasyczne pozycje kuchni amerykańskiej, ale także przemycne do niej dania rodem z Meksyku, jak np. quesadillę kurczakiem, czyli tortillę z warzywami i grillowanym mięsem. Classic Restaurant to obowiązkowa baza po niedzielnym spacerze z rodziną.

■ JEGO WYSOKOŚĆ BURGER

Z kolei Billy’s American to restauracja mieszcząca się na II piętrze C.H. Madison w Gdańsku a już niedługo w Gdańsku Głównym otwórzy się kolejna restauracja Billy’s. Klimat retro sprawia, że przenosimy się w czasy Marilyn Monroe i Jamesa Dean’a, a całości dopełnia muzyka Elvisa Presleya. Warte uwagi są tu m.in. śniadania, w tym tradycyjne pancake’sy (omlety) z syropem klonowym. Dania obiadowe podawane są zaś z kultową kolbą kukurydzy. Świetne miejsce



zarówno na biznesowy lunch, jak i spotkanie z przyjaciółmi.

W Trójmieście zjemy też pysznego, prawdziwego amerykańskiego burgera. Kiedyś kojarzony z tłustym kawałkiem kotleta wątpliwej jakości, wetkniętym w „wymiętoloną” bułkę. Wydawało się, że to relikw z przeszłości, prosto z budek przy dworcu, a jednak odrodził się na nowo. Wkroczył na salony i stał się już kultową pozycją wielu miejsc, w których „bywać wypada”. Dowód? Jedne z najlepszych burgerów w Trójmieście znajdziemy w restauracji arthotelu Lalalala w Sopocie.

Z kolei w gdańskiej restauracji Casino Diner wybierać możemy spośród aż 10 jego rodzajów. Miejsce to zresztą, dzięki organizowanym licznym imprezom, stało się już ważnym punktem na rozrywkowej mapie miasta. Coś dla siebie znajdą tu zarówno miłośnicy mięsnej uczty (Classic Burger), jak i wegetarianie (Falafel Vege Burger).

■ BURGER Z TRUFLAMI

Oprócz burgerów W Casino Diner zjemy specjały z różnych kątek Stanów Zjednoczonych, np. New Orleans Gumbo - to -

woorleńska potrawka z krewetkami, chorizo, kurczakiem w pomidorowo - warzywnym sosie, podana na szafranowym ryżu. Warto też skosztować Yakitori Chicken, czyli kurczaka marynowanego w sake, sosie sojowym i imbirze, podanego na bambusowych patykach z szafranowym ryżem i sałatą. W Gdańsku warto zajrzeć również do restauracji Original Burger. Zjemy tu nie tylko burgery, ale też pyszne desery, m.in. obłędne, czekoladowe brownie lub ciasto marchewkowe.

A na koniec ciekawostka. Wiecie, że najdroższego burgera na świecie serwuje nowojorska restauracja Serendipity 3. Jego składniki to m.in. japońska wołowina Wagyu, aromatyzowana mieszaną białych trufl i dziesięć ziół z solą morską z Oceanu Spokojnego. Wierzch burgera przykryty jest ręcznie robionym serem cheddar, powoli dojrzewającym przez półtora roku na farmie znanego mistrza Jamesa Montgomery'ego z Somerset z Anglii. W skład hamburgera wchodzi także czarne trufle, smażone przepiórczo jajo, creme fraiche i kawior z kaługi. Całość trzymana jest przy pomocy designerskiej wykałaczki zdobionej diamentami. Cena: 295 dolarów. Skusisz się? ■

| R E K L A M A |



Casino Diner
ul. Latarniana 2 (koło ronda Sobieskiego)
80-835 Gdańsk
tel. kon 505 507 253
www.casinodiner.pl

dołącz do nas na [facebook](https://www.facebook.com/CasinoDiner)
<http://www.facebook.com/CasinoDiner>

Owoce morza w Pescatore

Lubisz owoce morza? Nie wyobrażasz sobie swojego jadłospisu bez krewetek, kalmarów i muli? A może kusi Cię, by spróbować bardziej wytrawnych potraw, jak homar, ośmiornica, czy kraby? Jeśli tak, to koniecznie odwiedź restaurację Pescatore w Mera Spa Hotel w Sopocie!



Szef kuchni Vittorio di Sora to prawdziwy szef mistrz kulinarny. Z owoców morza potrafi wycisnąć potrawy, których smak czuje się i pamięta jeszcze długo po posiłku. Na przystawkę polecamy ośmiornicę w plasterkach serwowaną z ziemniakami i algami morskimi. Koniecznie trzeba też spróbować tagliolini z kalmarami, szparagami i pomidorkami, risotto z czerwonymi krewetkami oraz spaghetti z jeżowcem. Nasze kubki smakowe oszaleją z rokoszy po spróbowaniu ravioli z mięsem z kraba i imbirem serwowane z sosem z homara i szafranu.

W Pescatore zjemy też homara serwowanego z serem Pecorino i sałatkami oraz włoski gulasz z ryb i skorupiaków gotowany w winie z pomidorami i papryką chilli. A jeśli masz już dość banalnego pstrąga, to szef kuchni zaoferuje Ci prawdziwe, rybne rarytasy: okonia morskiego lub miecznika. Do Pescatore warto wybrać się w piątek. Tego bowiem dnia odbywa się Sea Food Festival a gościom oferowana jest 5. daniowa kolacja zawierająca kwintesencję smaków owoców morza.



ZAJĄC WIELKANOCNY wg. Gdańskiego Bowke



Wielkanoc to kolorowe pisanki, koszyczek ze święconką, śmigus dyngus i mnóstwo pysznego jedzenia... Na Wielkanocne menu degustacyjne zapraszamy do Restauracji Gdański Bowke, a w nim... Zając Wielkanocny

SKŁADNIKI

1. Składniki
2. 170 g combu z zającem
3. 200 g marchwi
4. 170 g masła
5. 100 ml śmietany 36 %
6. 200 g ziemniaków
7. ½ pęczka tymianku
8. 50 ml białego wina
9. 50ml oleju
10. 10 g czosnku
11. 100 ml bulionu
12. Sól i pieprz do smaku

ZIEMNIANKI

Ziemniaki obieramy i kroimy w plastry o grubości 7 cm, następnie dusimy w masle z czosnkiem i szczyptą soli do miękkości w niskiej temperaturze.

PUREE Z MARCHWI

Marchew obieramy i kroimy w drobną kostkę, wrzucamy do rondla, dodajemy bulion gotujemy do miękkości. Na koniec dodajemy śmietanę i redukujemy do 1/3 objętości całość blendujemy na gładką masę dodając schłodzone masło i doprawiamy solą.

ZAJĄC

Comber dzielimy na dwie części doprawiamy solą, pieprzem i tymiankiem, podlewamy winem i odstawiamy na 3 godziny do lodówki. Smażymy na oleju z dodatkiem masła tak aby z każdej strony był rumiany.

Całość łączymy w danie jak na zdjęciu.

Smacznego !!!



Marcin Faliszek



GDAŃSKI BOWKE

ul. Długie Pobrzeże 11

80-888 Gdańsk

tel. +48 58 380 11 11

e-mail: info@gdanskibowke.com

www.gdanskibowke.com



Teppanyaki - Teatr smaku

K

olacja w której jedzenie jest tylko dodatkiem? To właśnie kwintesencja Teppanyaki, niezwykłego pokazu kulinarnego. To niecodzienne połączenie umiejętności kulinarnych i show, angażującego wszystkie zmysły zobaczyć możemy w restauracji Hashi Sushi.

Teppanyaki (z jap. teppan – żeliwny stół, yaki – smażyć) to tradycyjny japoński sposób przyrządzania dań, choć współcześnie wyraźnie widać w nim także wpływy... amerykańskie. To zaskakujące, że tak odległe od siebie, nie tylko geograficznie kuchnie tworzą tak udane połączenie. Z Dalekiego Wschodu zaczerpnięte zostały przede wszystkim warzywa i dodatki, w tym cukinia, pędy fasoli mung, czy sos sojowy. Za to amerykański akcent to przede wszystkim wołowina, która wysmażana jest tutaj na życzenie klienta. Stąd też nierzadko używane jest określenie Teppanyaki – Steakhouse. Jednak Teppanyaki to nie tylko jedzenie, ale przede wszystkim pokaz umiejętności kulinarnych. Ten oferowany przez Hashi Sushi to istny festiwal, w którym główną rolę odgrywa Sak – pochodzący z Tajlandii szef kuchni. Choć gotował na całym niemalże świecie w tym także w Rosji i na Malediwach, teraz wybrał Polskę, bo, jak sam mówi, tu są dobrzy ludzie.

UCZTA (NIE TYLKO) DLA OCZU

Sak uśmiecha się wykonując swoje niezwykle sztuczki, w tym tradycyjny dla Teppanyaki wulkan z cebuli z którego wypływa „lawa” – sos sojowy. Nie sposób oderwać od niego oczu. Choć przyrządzane przez niego krewetki, kurczak, łosoś i wołowina są wysmienite, to jednak wydaje się, że jedzenie jest tu jakby obok... Bo liczy się przede wszystkim niezwykle atmosfera, cyrkowe nieomalże triki i sama osoba mistrza, który do swego show angażuje także publiczność. Sak przyznaje, że trenuje w domu, ale najważniejsze jest to, że kocha swoją pracę. Tę pasję widać w każdym ruchu i wysmakować ją można w każdej potrawie. Na jego twarzy nieustannie gości uśmiech, ale też i duma, szczególnie, gdy słyszy oklaski i widzi zadowolenie gości.

Teppanyaki to doskonały pomysł na wspólne spędzenie czasu ze znajomymi, rodziną, a także na spotkanie biznesowe, czy urodziny. Całość pozwala nam zatrzymać się choć na chwilę w pędzie codzienności i skupić się po prostu na „tu i teraz”. Relaksowi i wyciszeniu sprzyja także urok samego miejsca, bo Hashi Sushi, choć znajduje się w samym centrum (vis a vis C.H. „Klif”), to jednak z dala od zgiełku wielkiego miasta. Warto wybrać się tu i zatracić się na ten jeden moment w orientalnych smakach.



Czytanki na dobranoc...



Żyjemy w czasach, gdy czytanie stało się czymś modnym, a książka jest tak samo atrakcyjnym i pożądanym gadżetem jak iPad. A skoro (podobno) najlepiej sprzedaje się seks, to dlaczego nie wykorzystać go do promocji czytelnictwa?

AUTOR: AGATA RUDNIK

Czy czytanie może być sexy? Ależ oczywiście. Co do tego nie mają wątpliwości autorytety, które zaangażowały się w akcję „Nie czytasz? Nie idę z Tobą do łóżka!”. To akcja, która ma pobudzić chęć sięgania po książki i ... wyobraźnię.

■ Z KSIĄŻKĄ W ŁÓŻKU

Oczywiście, że czytanie jest sexy! Pobudza ono wyobraźnię, a ta nierozdzielnie łączy się z miłością, fascynacją – mówi Rafał Bryndal, satyryk, dziennikarz, redaktor naczelny miesięcznika literacko-kulturalnego Chimera. – Czytając poznajemy życie z różnych stron. Uwielbiam kobiety, które czytają, są bardziej namiętne. Chyba naprawdę czytanie jest sexy... – dodaje Rafał Bryndal.

„Nie czytasz? Nie idę z Tobą do łóżka!” to kampania społeczna z erotyzmem w tle. I to w najlepszym wydaniu!

- W Polsce większość ludzi nie czyta w ogóle. A książek to już namiętnie. Przekłada się to potem na jednowymiarowe, ponure i mało urozmaicone życie intymne. O intelektualnym nie wspominając – mówi Artur Kawa, jeden z koordynatorów kampanii. – To, co podnieca najbardziej to myśl. Intelpekt. Możliwości światów, które nosimy

w sobie. I choć w życiu społeczno - politycznym programowo jesteśmy za egalitaryzmem i demokracją, to nasze łóżka są miejscem elitarnym, selektywnym. Do życia, do rozmów, do seksu szukamy osób o podobnej do nas wrażliwości, wyobraźni. Ich wyznacznikiem jest między innymi gust literacki – dodaje Artur Kawa.

■ BY ŻYŁO SIĘ LEPIEJ

W tej akcji chodzi nie tyle o zachęcenie do czytania – co do traktowania literatury jako coś, co wzmocni naszą osobistą atrakcyjność erotyczną. Wszystko zaczęło się tak naprawdę od facebooka, a profil „Nie czytasz...” ma już dużo ponad 41 000 fanów. Lekko erotyczne sesje zdjęciowe z książką w tle (a może raczej na pierwszym planie), flashmoby literackie i książkowe randki, to tylko niektóre z akcji promujących tę kampanię. Niedawno odbyła się również premiera kalendarza ze zdjęciami znanych i lubianych, w tym m.in. Jerzego Radziwiłłowicza, Mariusza Szczygła, muzyków z zespołu Kapela ze Wsi Warszawa, Kazimierzy Szczuki, przyłapanych w sytuacji intymnej, w łóżkach, z ulubioną książką w ręku. Jedną z twarzy kalendarza jest także Rafał Bryndal. Dlaczego zdecydował się wziąć udział w tym przedsięwzięciu?

- Wspieram każdą inicjatywę, która popularyzuje czytelnictwo. Przecież dzięki czytaniu, po prostu żyje się lepiej, łatwiej - śmieje się Rafał Bryndal. - Łatwiej żyje się też tym, którzy są atrakcyjni, pociągający. Dowodem na to, że z książką wygląda się seksownie i intrygująco jest popularność m.in. takich serwisów jak Hot Guys Reading Books, na których pojawiają się (i to w ilościach hurtowych!) fotki „zwykłych” mężczyzn złapanych na czytaniu w codziennych sytuacjach. I choć nie są to modele z pierwszych stron gazet, to mają w sobie to „coś” - dodaje naczelny Chimery.

■ PRZYCIĄGAJ MYŚLĄ, GESTEM, SŁOWEM...

Do czytania zachęcają także trójmiejscy samorządowcy. Akcja „Poczytaj w tramwaju. Przyjazna komunikacja w Gdańsku” sprawiła, że w tramwajach pojawiły się czerwone siatki z książkami o najróżniejszych tematyce. Do mobilnej czytelnicy trafiło ponad 700 tytułów.

- Celem akcji jest oczywiście zachęcanie gdańszczan do czytania, a to, że jest ono trendy nie ulega wątpliwości. W 2012 roku do naszej biblioteki zapisała się rekordowa liczba osób - blisko 100 000 - dodaje Natalia Gromow, rzecznik prasowy Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Josepha Conrada - Korzeniowskiego w Gdańsku..

Inną instytucją promującą czytelnictwo w Trójmieście jest SKM - Szybka Książka Miejska. Książki w kolejkach i na przystankach SKM zostawić może każdy, jedynie na pierwszej stronie musi zamieścić informację, że bierze ona udział w tej akcji. Efekty widoczne gołym okiem, wystarczy wsiąść do „skm-ki”. Nie zapominajmy też, że książki to doskonały pretekst do rozmowy i poznania kogoś nowego, a kto wie, co może z tego dalej wynikać...

■ PIEŚĆ JĘZYKIEM...

Popularność tytułu „50 twarzy Greya” E.L. James to prawdziwy fenomen. Historia płomiennego romansu młodej dziewczyny i intrygującego biznesmena, o lekkim zabarwieniu sadomasochistycznym podobno poprawiła życie intymne niejednej pary. Choć o poziomie literackim tej książki można by dyskutować, to ponad 30 milionów sprzedanych egzemplarzy jest niezbitym dowodem na to, jak bardzo jest pożądana i potrzebna. Na fali popularności „50 twarzy Greya” półki w księgarniach szybko zaczęły zapełniać się kolejnymi tytułami o mniej lub bardziej erotycznej treści.

Swoich sił i umiejętności literackich spróbować postanowiła także modelka Ilona Felicjańska. Jej książka „Wszystkie odcienie czerni”, choć początkowo chłodno przyjęta przez krytyków, zaczyna cieszyć się coraz większym uznaniem. Czy to dowód na to, że pisać może każdy? Trochę lepiej lub trochę gorzej, na pewno. Jeśli już jednak chcemy wyżyć się twórczo w ten sposób, warto skorzystać z pomocy profesjonalisty.

- Prowadzę warsztaty twórczego pisania dla kobiet od niemal dziesięciu lat. Patrzę na to, jak rozwinęła się przez ten czas ich tematyka. Na początku były to proste wprawki pisarskie, dziś: zadania wymagające odwagi oraz samozaparcia - mówi Barbara Piórkowska, gdańszczanka, pisarka, poetka, krytyczka literacka, autorka m.in. książki „Szkłanka na pająki”. - Rozkwitają też kobiety, które po

te ćwiczenia przychodzą. Mają zdecydowanie więcej chęci działania niż dekadę temu. Energia tworzenia to także energia seksualna. Pragnienie kreacji jest w kobietach instynktowne, silniejsze niż wszystko inne i ma wiele form. Pisać może każda z nas, choć nie każdy tekst jest sztuką, ważne jednak, że dążymy do piękna - dodaje pisarka.

■ CZYTAĆ, PISAĆ, ROZMAWIAĆ

Już 16 marca, podczas Festiwalu Ogólnorozwojowego dla kobiet „PROGRESsteron” Barbara Piórkowska poprowadzi warsztaty pt. „Goła baba. Masaż słowny - warsztat pisania o ciele i seksie”. Dzięki zajęciom uczestniczki mają otworzyć się na nowe doznania i pożegnać z bolesnym postrzeganiem siebie. Dodatkowo podczas warsztatów można podzielić się swoją twórczością (doskonała okazja, by wydobyć ją z szuflady, czy spod łóżka) i doświadczeniem.

Pisarka pomoże także stworzyć indywidualny język rozmawiania o nagości i erotyce, o których nadal trudno się mówi i pisze.

- Jak pisać o ciele? Wejść w skórę, sprawdzić, co czujemy. To wcale nie takie oczywiste. Dziś większość ludzi kieruje się głową, a nie sercem, tymczasem organy te, reprezentujące intelekt oraz intuicję, wymagają ścisłej współpracy. Musimy zejść do poziomu ciała, odblokować je i odnowić opowieść o nim, o jego bólu i przyjemnościach, które może przeżywać. Inaczej zrodzą się lęki, stresy i wstyd. I z seksu nici - podkreśla Barbara Piórkowska.

Kobiety lubią i chcą pisać. Nierzadko jest to dla

nich okazja do tego, by odpocząć od codziennej presji i natłoku obowiązków. Czasem trudno jednak zmobilizować się i znaleźć czas na działalność twórczą. Dlatego też powstają różnego rodzaju inicjatywy wspierające, jak np. Salon Kulturalny Kobiet.

■ CZYTANIE SALONOWE

Ta działająca na terenie Trójmiasta organizacja non-profit skupia kobiety z województwa pomorskiego, m.in. psycholożki, architektki, badaczki naukowe, po prostu osoby aktywne i spełnione zawodowo oraz społecznie. Dzięki tej inicjatywie, panie zyskują przestrzeń, w której mogą zadbać o własny rozwój duchowy i towarzyski oraz rozrywkę w wysmakowanym stylu.

- Wielość poglądów, mnogość punktów widzenia, różnorodność ocen. Każda z nas czytając książkę, ma na jej temat swoje zdanie. U każdej z nas przeczytana książka pozostawia inne wrażenia. Każda inaczej zapamiętuje przeczytane frazy. Dlaczego? To proste. Jesteśmy różne - z racji wychowania, wykształcenia, charakteru, różnymi się poglądami i temperamentem, inne stoi za nami doświadczenie życiowe. I dzięki temu nasze spotkania literackie są tak inspirujące, ekscytujące, nieprzewidywalne w przebiegu i puencie, na którą każda z nas czeka z niecierpliwością - pisze w swoim słowie wstępnym na stronie salonkulturalny.eu, dr Ewa Hope.

„Kto czyta książki, żyje podwójnie” pisał Umberto Eco. Choć cytat ten już się i opatrzył i oczytał, to nie sposób odmówić mu słuszności. Nawet jeśli czytamy, bo chcemy być modni, trendy i „na czasie”, to ja nie przeciwko takiej modzie nie mam. Zdecydowanie!





AUTOR: JOLANTA DARUL

Prestiżowe IMPREZY CZYLI SUBIEKTYWNY PRZEGLĄD WYDARZEŃ



DO SŁUCHANIA

Gregorian

Największe przeboje wykonane w kultowych „gregoriańskich” aranżacjach. Miśtyczne wersje naszych ulubionych utworów. Jeden z najbardziej rozpoznawalnych chórów świata ponownie odwiedzi Polskę! Podczas ich ostatniej wizyty w Warszawie, Łodzi i Zabrzu sale pękały w szwach. Podczas koncertu w Gdyni usłyszymy przeboje z najnowszego albumu „Epic Chants”. Wśród nich chórálne wersje takich hitów jak „My Heart Will Go On” Celine Dion, czy „Kiss Of A Rose” Seala.

Hala Gdynia, 5 marca, godz. 19.00

PRESTIŻ
PATRONUJE

Marek Torzewski

Marek Torzewski, znakomity polski tenor wystąpi w Gdańsku. Zaprezentuje utwory z najnowszej płyty „L'Amore” z włoskimi szlagierami o miłości. Płyta zawiera największe, nieśmiertelne jak ich temat, przeboje ze słonecznej Italii, śpiewane w Europie i na świecie już od kilkudziesięciu lat. Różne gremia wyróżniają go co pewien czas za jego sztukę wokalną, za rozsławianie polskiej kultury w świecie - jako pierwszy polski artysta dał recital w Kwaterze Głównej NATO w Shepe, inauguruował też Międzynarodowy Rok Chopinowski w Belgii, gdzie od lat mieszka.

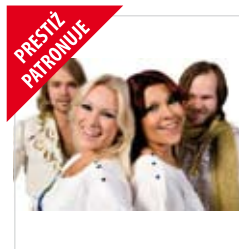
Polska Filharmonia Bałtycka, 7 marca, godz. 18:00



Abba The Show

Od kilku lat w Polsce oraz na całym świecie dużą popularnością cieszą się występy Tribute Bands, czyli grup, które naśladują światowej sławy grupy muzyczne. Abba The Show to jedyny Tribute Band ABBY, w którym występują muzycy z oryginalnego zespołu - Janne Schaffer (gitara) oraz Ulf Andersson (saksofon). W przedstawieniu udział bierze także jedna z najlepszych europejskich orkiestr - Narodowa Orkiestra Symfoniczna z Londynu - którą dyryguje Matthew Freeman.

Ergo Arena, 9 marca, godz. 20:00

PRESTIŻ
PATRONUJE

IL Divo

Międzynarodowa grupa wokalna IL Divo wystąpi po raz drugi w Polsce. Gościem specjalnym koncertu będzie Katherine Jenkins, która towarzyszyć będzie muzykom w trakcie ich europejskiej trasy koncertowej. Publiczności w Ergo Arenie zaprezentowany zostanie zupełnie nowy repertuar. IL Divo to międzynarodowa grupa wokalna, którą tworzy czterech śpiewaków: hiszpański baryton Carlos Marín, tenor Urs Toni Bühler, amerykański tenor David Miller oraz francuski tenor Sébastien Izambard. Zaprezentują popularne, romantyczne piosenki w symfoniczno - operowych aranżacjach.

Hala Ergo Arena, 15 marca, godz. 20.00



Chris Botti

W marcu na pięć koncertów przyjedzie do Polski Chris Botti. 16 marca artysta wystąpi w Gdyni. Chris Botti jest trębaczem jazzowym i jednym z najbardziej rozpoznawalnych muzyków jazzowych na świecie. Występuje solo oraz jako muzyk sesyjny. W swojej karierze współpracował m.in. z takimi gwiazdami jak Sting, Aretha Franklin, Bob Dylan czy Paul Simon. Koncertował z Dianą Krall, Jill Scott, Michaeliem Buble czy Rodem Stewartem. Odnosił sukces komercyjny, ma na swoim koncie liczne nominacje do Grammy Awards.

Hala Gdynia, 16 marca, godz. 20.00



DO OGLĄDANIA

Kabaret Moralnego Niepokoju

Widzowie będą mogli zobaczyć najnowszy program Kabaretu Moralnego Niepokoju pt. „Pogoda na sumę”. Są to skecze i piosenki nigdy wcześniej nie prezentowane w telewizji. Obejrzymy m.in. próbę generalną spektaklu, podczas której aktorzy zmęczeni występami w reklamach na potęgę myślą kwestie. Przyjrzymy się Polsce oczami powracającego do kraju kibica Euro 2012 oraz zwiędzimy mieszkanie nuworysa z nim w roli przewodnika. Całość uzupełniona o doskonale zaaranżowane piosenki przez Orkiestrę Moralnego Niepokoju.

Filharmonia Bałtycka, 13 marca, godz. 17:30



Night of the jumps

Mistrzostwa Świata we Freestyle Motocrossie - NIGHT of the JUMPS to niezwykle widowiskowa impreza. Motocyklowe ewolucje, salta, obroty, często robione przy pełnej prędkości i na bardzo dużej wysokości, zapierają dech w piersiach i wywołują szybsze bicie serca. Do Gdańska przyjadą najlepsi zawodnicy świata z Danym Torresem na czele. Ten legendarny zawodnik ma na swoim koncie wiele zwycięstw w serii Red Bull X-Fighters oraz medal X Games. Tak ekstremalnie, jak będzie 23 marca 2013 w ERGO ARENIE nie było jeszcze nigdy.

Ergo Arena, 23 marca, godz. 18:00

PRESTIŻ
PATRONUJE

Kolosy 2013

Zapraszamy na 15 edycję Ogólnopolskich Spotkań Podróżników, Żeglarzy i Alpinistów Kolosy 2013. Są to pierwsze w świecie interdyscyplinarne nagrody za dokonania w poznawaniu, odkrywaniu i zdobywaniu świata, ale dla publiczności ważniejsze od nagród są liczne spotkania z podróżnikami i możliwość posłuchania niesamowitych opowieści. Prezentacjom wypraw oraz pokazom zdjęć i filmów zgłoszonych do Kolosów i Fotoplastykonu towarzyszyć będzie salon sprzętu i odzieży outdoorowej oraz Salon Mediów Podróżniczych.

Hala Gdynia, 8 - 10 marca



Świadome finanse - kredyty hipoteczne

Duża konkurencja na rynku usług bankowych sprawia, że można łatwo zagubić się w gąszczu ofert. Warto zatem wiedzieć na co należy zwrócić uwagę w kontaktach z bankami, aby oferta, którą wybierzemy była dla nas jak najkorzystniejsza, szczególnie przy zaciąganiu kredytów hipotecznych.



Kredyt hipoteczny to często decyzja podjęta na wiele lat, dlatego wybór odpowiedniego produktu finansowego musi być przemyślany. Najważniejszym elementem kredytu jest oprocentowanie, na które składa się WIBOR, najczęściej trzymiesięczny, oraz marża banku.

O ile WIBOR jest zależny od Rady Polityki Pieniężnej i wszędzie jest względnie na takim samym poziomie, to już marża może się diametralnie różnić w zależności od banku.

Oprócz oprocentowania klient musi liczyć się z innymi dodatkowymi kosztami (tzw. Cross-sellem), związanymi z zaciągnięciem zobowiązania. Cross-sell to nie jedyne dodatkowe koszty. W ofertach bankowych występuje szereg ubezpieczeń. Pierwszym z nich jest ubezpieczenie niskiego wkładu własnego i występuje w większości banków. Pojawia się wtedy, gdy wnioskowana kwota kredytu przekracza 70-80% wartości nieruchomości. Ubezpieczenie niskiego wkładu może być pobierane na wiele sposobów, np. jako płatność z góry, czy też jako podniesienie marży.

Kolejnym obowiązkowym ubezpieczeniem jest ubezpieczenie nieruchomości. Możemy skorzystać z ubezpieczenia oferowanego przez bank lub sami poszukać takiego na rynku. Niestety ubezpieczenie w niektórych bankach przewyższa oferty rynkowe, na co również należy zwrócić uwagę i przeliczyć, co się bardziej opłaca.

Niektóre banki żądają ubezpieczenia na życie kredytobiorcy, na wypadek utraty pracy lub innego ubezpieczenia, najczęściej nie wiadomo od czego. O ile ubezpieczenie na życie jest godne uwagi, o tyle pozostałe to niestety najczęściej pieniądze wyrzucone w błoto.

Banki oferują także różnego rodzaju pakiety systematycznego oszczędzania. Często, gdy skorzystamy z takiego pakietu, są skłonne obniżyć marżę, jednak po dokładnym przeliczeniu okazuje się, że koszty kredytu nie tylko nie ulegają zmianie, ale wręcz zwiększają się. Nie wiadomo również do końca, gdzie inwestowane są nasze odkładane środki i ile z tego kapitału otrzymamy po np. 5. letnim okresie oszczędzania. Przy korzystaniu z takich systemów oszczędzania, doradzamy wnikliwe przeczytanie warunków.

Konto bankowe to dodatkowy produkt, na który kredytobiorca musi się często zgodzić. Na szczęście prowadzenie konta jest najczęściej bezpłatne. Przed zawarciem umowy kredytowej warto kierować się nie tylko marżą banku, ale i produktami dodatkowymi, z których najprawdopodobniej będziemy musieli skorzystać wraz z zaciąganym kredytem.

Sytuacja finansowa na rynku międzynarodowym spowodowała, że coraz trudniej jest zaciągnąć kredyt w walucie. Obecne, wysokie marże sprawiają, że nie jest on już tak atrakcyjny, jak jeszcze kilka lat temu. Biorąc kredyt w walucie należy wziąć pod uwagę tzw. spread. Często jest to różnica na pierwszy rzut oka niewidoczna, ale w gruncie rzeczy bardzo kosztowna. W obecnej chwili można spłacać kredyt bezpośrednio w walucie i co najważniejsze, bank nie ma prawa pobierać za to jakichkolwiek opłat.

Decyzja o długoterminowym zobowiązaniu, jakim jest kredyt hipoteczny, jest bardzo ważna. Większość klientów koncentruje się na wyborze nieruchomości, bagatelizując jednocześnie kwestie finansowe. Najlepszym rozwiązaniem jest skorzystanie z usług doradcy finansowego, który pomoże w wyborze kredytu najbardziej dla nas korzystnego. Dzięki doradcy, klienci mogą dużo zaoszczędzić, nawet do 20% całego kosztu kredytu. Dobrzy doradcy finansowi, którzy analizują całą sytuację klienta, włączając jego plany na przyszłość, którym klienci ufają, stają się stopniowo potrzebni, jak potrzebni są dobrzy prawnicy.

Pytanie, jak znaleźć takiego doradcę? Powinien to być doradca z co najmniej kilkuletnim doświadczeniem, z polecenia osób zaprzyjaźnionych, które korzystały z usług tej osoby. Najlepiej, aby doradca nie pracował dla jednej instytucji finansowej lub żeby nie był od niej zależny. Ważne jest również wyspecjalizowanie w jednej dziedzinie. W przypadku, jeśli doradca jest uzależniony od firmy, w której pracuje, powinniśmy zlecić mu wybór oferty, a za usługę zapłacić. To daje dużo większą gwarancję najlepszego rozwiązania dla każdej ze stron.

Tekst przygotowany przez Kancelarię Finansową Tritum

Świat wybiera Trójmiasto

AUTOR: MAX RADKE

Trójmiasto jest jednym z najszybciej rozwijających się ośrodków usług biznesowych w Polsce. Tylko w 2012 r. rozpoczęły tu działalność nowe centra usługowe m.in. takich koncernów, jak Nevion, OIE Support, Misys, WNS, Metsa Group, Nation E czy Bayer Service Center Gdańsk.



Fot. Mat. prasowe.

Inwestycje i obecność na Pomorzu zagranicznych koncernów, są efektem konsekwentnej strategii, jaką samorząd województwa pomorskiego przyjął wobec pozyskiwania inwestycji zagranicznych.

Jednym z podejmowanych przez nas działań jest zapraszanie przedstawicieli międzynarodowych koncernów na Pomorze, aby mogli osobiście przekonać się o ogromnym potencjale naszego regionu. Podstawowym kryterium wyboru lokalizacji dla każdej inwestycji, w tym centrum usług, jest dostępność kadry. W Trójmieście prawie 10 tys. osób jest zatrudnionych w centrach nowoczesnych usług dla biznesu, a co roku mury pomorskich uczelni opuszcza ponad 27 tys. absolwentów – komentuje Mieczysław Struk, marszałek województwa pomorskiego.

Dzięki ogłoszeniu przez firmę Bayer wyboru Trójmiasta i Olivia Business Centre jako miejsca na swoje centrum usług, metropolia zaczęła być postrzegana na arenie międzynarodowej jako dojrzała i rozwinięta lokalizacja. Jednak aby pozyskać znanego inwestora, trzeba spełnić kilka rygorystycznych warunków.

Kluczowe znaczenie ma dostępność wykwalifikowanej i doświadczonej kadry. Ocenie podlega cały sektor centrów usługowych w Trójmieście. Przedstawiciele Bayera szczególną uwagę zwrócili na obecność centrów obsługujących zaawansowane procesy, tzw. centrów doskonałości – Centre of Excellence. Dodatkowym atutem pomorskiej metropolii była również duża liczba centrów świadczących usługi oparte na wiedzy – Knowledge Process Outsourcing – oraz centrów badawczo-rozwojowych R&D – dodaje marszałek.

Istotnym czynnikiem jest również dostępność powierzchni biurowej. Trójmiasto jest dobrze przygotowane na współpracę z inwestorami zagranicznymi z sektora nowoczesnych usług biznesowych. Wskaźnik powierzchni niewynajętej w Trójmieście pozostaje średnim poziomem (około 11,1%) i daje możliwość zaistnienia nowemu oraz rozwoju już działającemu tutaj najemcy. W kompleksie biurowych Olivia Business Centre, w którym mieści się wspomniane wy-

żej centrum finansowo – księgowe Bayer Service Center Gdańsk, siedziby mają takie firmy jak: m.in. T-Mobile, Starbucks, Sii, PwC, PKO BP, Meritum Bank, Energa SA czy American Bureau of Shipping.

Prestiżowe, zagraniczne firmy ulokowały też swoją siedzibę w Opera Office – nowoczesnym centrum biurowym klasy A w Gdańsku, przy Al. Zwycięstwa. To m.in. Lufthansa Systems, Raiffeisen Bank, Hochtief, czy Metsa. W odległości kilkuset metrów od kompleksu Olivia Business Centre, do góry pnie się Alchemia, inwestycja biurowa realizowana przez firmę Torus. Firma na razie nie ujawnia, jakich najemców udało jej się pozyskać lub z kim prowadzi rozmowy, ale o komercjalizację tej inwestycji można być spokojnym. Ma to być bowiem najnowocześniejsze centrum biurowe w Trójmieście.

Z pozyskiwaniem zagranicznych inwestorów świetnie sobie radzi również Gdynia. Jeden z ostatnich sukcesów to pozyskanie firmy WNS Holding Ltd. To koncern z Indii, notowany na nowojorskiej giełdzie, specjalizujący się w usługach outsourcingowych z zakresu księgowości i finansów, obsługi klienta, wsparcia technicznego, badań i analiz. Docelowo w kompleksie Łużycka Office Park indyjski pracodawca zatrudni 500 osób. Tutaj też niedawno wprowadziła się firma Shared Services Europe Sp. z o.o., spółka córka Sony Pictures International.

Zagraniczni inwestorzy wykazują również zainteresowanie inwestycją Nowe Orłowo Biznes, powstającą u zbiegu al. Zwycięstwa i ul. Orłowskiej w Gdyni. Jest to jeden z najbardziej prestiżowych punktów Trójmiasta, umiejscowiony w bezpośrednim sąsiedztwie Orłowskiego Mola oraz Centrum Handlowego KLIF. Wysoki standard budynku w klasie A+ oraz elastyczność inwestora w kwestii indywidualnej aranżacji lokali, sprawiają, że Nowe Orłowo Biznes to jeden z najbardziej atrakcyjnych biurowych kąsków na mapie Trójmiasta.

W Trójmieście warto zwrócić jeszcze uwagę na takie inwestycje biurowe, jak: Centrum Biurowe Neptun, BCB Business Park, Amber Tower, Garnizon.biz (wszystkie w Gdańsku), czy też Łużycka Plus w Gdyni.



**Pomorski
Klub Biznesu**



**KLASTER
FINANSOWY**

prestiz
magazyn trójmiejski



Twoja własna biurowa **LUKSUSOWA PRZESTRZEŃ**

Wynajmuj 15m², a korzystaj z 80m². Biura już od 1 500 zł brutto miesięcznie.
W cenie biur:

- ✓ ogólnodostępne sale konferencyjne
- ✓ obsługa sekretariatu
- ✓ pełne zaplecze socjalne
- ✓ możliwość korzystania z urządzeń wielofunkcyjnych
- ✓ wysoki standard wykończenia
- ✓ prestiżowa lokalizacja
- ✓ Nowe Orłowo Biznes
- ✓ wiele innych



Zadzwoń
+48 782 111 888
+48 725 444 777



Energia Zrównoważona dla sektora MŚP

Dynamiczny wzrost cen nośników energii, jaki miał miejsce w ostatnich latach, powoli skłania coraz więcej firm do szukania oszczędności w tym obszarze. Firmy z jednej strony ograniczają zużycie energii poprzez mądrzejsze zarządzanie w oparciu o istniejące zasoby, zaś z drugiej strony inwestują w nowoczesne technologie charakteryzujące się niższą energochłonnością.

AUTOR: MAX RADKE



Fot. Mat. prasowe.

W całym tym procesie niebagatelną rolę odgrywa wiedza techniczna, która umożliwia przedsiębiorcom podejmowanie najbardziej optymalnych z finansowego punktu widzenia decyzji inwestycyjnych. Skalę tego zjawiska dostrzegły już niektóre instytucje finansowe, które wprowadziły do oferty dla MŚP instrumenty pozwalające na finansowanie tego typu przedsięwzięć.

Przykładem takiego działania jest porozumienie kilku instytucji finansowych z Europejskim Bankiem Odbudowy i Rozwoju (EBOR), w ramach którego instytucje te zaoferowały polskim firmom możliwość sfinansowania projektów ukierunkowanych na redukcję zużywanej energii. W tym celu opracowany został Program Finansowania Rozwoju Energii Zrównoważonej PolSEFF, który umożliwia MŚP uzyskanie finansowania na energooszczędne projekty. W ramach programu każdy projekt spełniający jego podstawowe warunki uzyskuje dofinansowanie w wysokości 10% lub 15% wartości udzielonego kredytu lub leasingu.

Elementem wyróżniającym tą inicjatywę jest fakt, iż umożliwia ona firmom skorzystanie z bezpłatnego doradztwa technicznego, które jest dostarczane przez zespół inżynierów i konsultantów technicznych PolSEFF. Podstawowym zadaniem zespołu jest ocena zgłaszanych przez firmy projektów pod kątem ich energooszczędności oraz opłacalności ich realizacji. Oprócz tego rolę ekspertów PolSEFF jest też doradztwo dla firm w zakresie doboru właściwych technologii jak również pomoc w identyfikacji źródeł strat energii w przedsiębiorstwach. W ramach doradztwa technicznego firmy mogą realizować inwestycje związane z wymianą starego parku maszynowego na nowy, modernizacją procesów produkcyjnych lub poprawą efektywności energetycznej budynków.

Dla każdej z powyższych inwestycji inżynierowie wykonują analizę potwierdzającą poziom redukcji zużywanej energii. W przypadku osiągnięcia minimum 20% oszczędności energii dla projektów związanych z wymianą maszyn lub 30% dla modernizacji budynków, projekt uzyskuje akceptację PolSEFF i może zostać sfinansowany przez uczestniczącą w programie instytucję finansową w ramach

funduszy z EBOR, zaś przedsiębiorca otrzymuje dofinansowanie na poziomie 10% wartości kredytu lub leasingu. Wyższy 15. procentowy poziom premii jest przyznawany dla projektów związanych z kogeneracją oraz inwestycji związanych z modernizacją budynków, dla których przewidywane oszczędności energii są na poziomie minimum 40% w stosunku do stanu przed inwestycyjnego.

Istotną cechą programu jest krótki termin realizacji audytów energetycznych, które z reguły przeprowadzane są w przeciągu 6 – 8 tygodni od daty złożenia stosownego wniosku do PolSEFF. Dla instytucji finansowej oraz firm oznacza to szybką decyzję odnośnie kwalifikacji projektu do programu, jak również pełną informację odnośnie poziomu oszczędności energii oraz przewidywanego okresu zwrotu z inwestycji. Powyższe przekłada się na możliwość szybkiego rozpoczęcia realizacji inwestycji.

Unikalnym podejściem do finansowania nieskomplikowanych projektów jest opracowana przez PolSEFF, Lista Energooszczędnych Materiałów i Urządzeń (ang. LEME). Obecnie znajduje się na niej blisko 6000 produktów charakteryzujących się wysoką energooszczędnością. Nabycie przez firmę materiałów i urządzeń zarejestrowanych na LEME automatycznie kwalifikuje przedsiębiorstwo do otrzymania 10% dotacji. Narzędzie, jakim jest LEME dodatkowo wyróżnia to, iż jest ono w pełni otwarte dla nowych dotychczas niezgłoszonych produktów. Tak funkcjonalność umożliwia bezpłatną rejestrację kolejnych produktów przez dostawców lub producentów, którzy również korzystają na tym rozwiązaniu, gdyż po ich zakwalifikowaniu na LEME mogą je de facto sprzedawać z 10% dyskontem.

LEME zawiera szeroki zakres kategorii technologii, mających zastosowanie w wielu branżach. Lista obejmuje min. takie typy produktów jak: izolacje termiczne, stolarka okienna, ogrzewanie, energooszczędne systemy oświetleniowe, układy grzewcze, wentylacje i klimatyzacje, kolektory słoneczne a także liczne technologie procesowe, wśród których znajdują się min.: wtryskarki, agregaty chłodnicze, sprężarki i wózki widłowe oraz wiele innych rodzajów technologii mających zastosowanie w przedsiębiorstwach.

■ Przy winie o biznesie

Firma Skarbnica-Win.pl, prowadząca w Gdyni przy Placu Górnośląskim sklep z winami smak-wina.pl, została nowym członkiem Pomorskiego Klubu Biznesu. Z tej okazji właściciele firmy zaprosili przyjaciół i partnerów biznesowych na degustację luksusowych win z Francji i Włoch. Rozmowom o biznesie i winie sprzyjała luźna, niezobowiązująca atmosfera, idealna na wieczorny relaks po całym tygodniu intensywnej pracy.

mr



Od lewej: Nicolas Lapp, właściciel smak-wina.pl, mecenas Andrzej Stankiewicz z żoną Moniką.



Od lewej: Michał Mysiak, Business Line Manager w Aiton Caldwell, Łukasz Olechnowicz, Konsultant PM, Jakub Walentowski, smak-wina.pl Caldwell, Łukasz Olechnowicz, Konsultant PM, Jakub Walentowski, smak-wina.pl

Fot. Krzysztof Nowosielski



Anna Krzyżanowska, modelka



Luiza Gawlińska, wizażystka



Od lewej: Magdalena Próchnicka, Paulina Próchnicka, właścicielki Instytutu Piękna Dolce Vita, Marta Karolak, Katarzyna Rychlewska, Kate&Kate.

Fot. Choudhury Safwat Gani

PRESTYŻ
PATRONUJE



Arkadiusz Ertel, właściciel firmy Corleonis, Barbara Wiczorek, stowarzyszenie Trefl Pomorze



Michał Chmieliński, dyrektor oddziału ARUM SA



Witold Gulcz, właściciel biur podróży ITAKA, Grzegorz Gosk, HMI Polska, Piotr Kowalkowski, właściciel eGrow.



Od lewej: Maciej Zieniuk, właściciel firmy Prometeusz, Krzysztof Grodz, prezes zarządu GRO INVEST Sp. z o.o.

■ Tylko dla kobiet

SPA Stylu – pod takim hasłem przebiegał wieczór dla kobiet w Instytucie Piękna Dolce Vita w Gdyni. Impreza zorganizowana wraz z gdańskim butikiem biżuteryjnym Kate&Kate obfitowała w wiele atrakcji. Panie mogły dowiedzieć się jak przy pomocy biżuterii można podkreślić walory swojej urody. Odbłyły się także warsztaty z zakresu stylizacji biżuterią i pokaz trendów wiosna/lato 2013 w makijażu i fryzjerstwie.

as

PRESTYŻ
PATRONUJE



Marta Karolak, właścicielka butiki Kate&Kate w Gdańsku, Katarzyna Rychlewska, właścicielka Marki Kate&Kate, Helena Chodakowska.



Dorota Kierat, Biuro Prezydenta Gdańska ds. sportu

Rotarianie bawią się i pomagają

Tradycyjnie już na początku roku, rotarianie z Sopot International Rotary Club, spotykają się na uroczystym balu w sopockim Grand Hotelu. Bal, nad którym patronat sprawuje prezydent Lech Wałęsa, to okazja nie tylko do spotkania z rotarianami z innych miast i krajów, ale przede wszystkim do zebrania pieniędzy na różnego rodzaju programy pomocowe. Nie inaczej było i tym razem, zebrane środki przeznaczone będą m.in. na wakacje, kursy językowe i obiady w szkołach dla dzieci z rodzin ubogich. **jj**



Magdalena Pramfelt, Konsul Honorowy Królestwa Niderlandów w Gdańsku wita gości.



Sweata Ostrowska, prezydent elekt Sopot International Rotary Club (z prawej) w towarzystwie rotarian z Kaliningradu

Od lewej: Józef Kuczyński, Gdański Klub Biznesu, Wojciech Gorzelańczyk. Z tyłu dr Tadeusz Iwanowski, Generalny Konsul Honorowy Szwecji.



W środku: malarz Michel Lenglard Lensky.



Bob Powell, dziennikarz i nauczyciel.

**PRESTIŻ
PATRONUJE**



Dr Janusz Zdzitowiecki z małżonką.



Od lewej: prof. Wojciech Rybowski, prezes Gdańskiej Fundacji Kształcenia Menedżerów, Józef Kuczyński.



Jacek Karnowski, prezydent Sopotu, Barbara Pawlisz



Jarosław Berg-Szychulda, właściciel Emanuel Berg, z małżonką Petrą



Dr Michał Sielewicz, prezydent poprzedniej kadencji, w rozmowie z kolegami z Rotary Club Hannover-Ballhof



Profesor Zbigniew Gruca



Ryszard Michalski, prezydent klubu RC Sopot International (z prawej) oraz rotarianie z Rotary Club Hannover-Ballhof

■ Gotowanie zbliża ludzi

Warsztaty w Akademii Kulinarnej Fument to nie tylko świetna szkoła gotowania, ale za każdym razem także świetna zabawa. Szczególnie, gdy gotować uczy znakomity kucharz i dziennikarz kulinarny Tomasz Jakubiak. Wspólne gotowanie zbliża ludzi nic zatem dziwnego, że po zakończeniu szkolenia, uczestnicy długo rozmawiali przy kolejnych lampkach wina oraz przy smakowitych potrawach, które wcześniej przygotowali. **mr**



Agata Rudnik, dziennikarka Prestiżu (w środku).



Od lewej: Wojciech Radtke, trójmiejski artysta i szef convivium trójmiejskiego Slow Food Polska, Robert Radkiewicz, wydawca magazynu Slow Life.



Uczestnicy szkolenia zgodnie współpracują



Od lewej: Piotr Jakimiak, współwłaściciel Fument, Tomasz Jakubiak, Kamil Sadkowski (współwłaściciel Fument), Wojciech Radtke z synem.

Fot. Choudhury Safwat Gani

■ Patrick Carabin odznaczony

Patrick Carabin, dyrektor hotelu Sofitel Grand Sopot został odznaczony Orderem Leopolda II. To jedno z najwyższych odznaczeń Królestwa Belgii, ustanowione w 1900 roku przez króla Leopolda II. Patrick Carabin został wyróżniony za ciężką pracę oraz doskonałe wyniki, które osiągnął pracując w różnych krajach świata. Ceremonia odnaczenia orderem Leopolda II odbyła się w ambasadzie Belgii w Warszawie. **mr**



Patrick Carabin odbiera order Leopolda II



Od lewej: Didier Reynders, minister spraw zagranicznych Belgii, Patrick Carabin, Raoul Delcorte, ambasador Belgii w Polsce

Fot. Henryk Pietkiewicz

■ Sopot w Warszawie

Oficyalny kalendarz miasta Sopot, który powstał pod okiem projektanta mody Michała Starost, cieszy się olbrzymim zainteresowaniem nie tylko w Trójmieście. Prezentacja i promocja kalendarza, a także fotografii powstałych w czasie sesji zdjęciowej, odbyła się również w Warszawie w kompleksie Mysia 3. Gospodarzem imprezy był Michał Starost, a swoją obecnością zaszczyliło ją wielu znamienitych gości z władzami Sopotu na czele. **mr**



Michał Starost i aktorka Aneta Todorczuk - Perchuć.



Od lewej: Michał Starost, Aleksandra Matkiewicz, założycielka marki Ufufu, Patrycja Tuchanowska - Ruszkiewicz, Biuro Prezydenta Sopotu.

Fot. Ufufu



Od lewej: Jacek Karnowski, prezydent Sopotu, Joanna Cichocka - Gula, wiceprezydent Sopotu, Ewa Ewart, dziennikarka, Magdalena Jachim, rzecznik prezydenta Sopotu, Michał Starost.



Aktorka Kasia Pyszyńska.



Dominika Szulowska, modelka

Sylwia Gruchała dzieciom

Sylwia Gruchała, dwukrotna medalistka olimpijska w szermierce, związała się umową promocyjno - reklamową z Centrum Wzgórze. Spotkała się też w Wieżycy z rodzinnymi domów dziecka. Piękna sportsmenka kibicowała im podczas zawodów narciarskich, a potem przy wspólnym posiłku opowiadała im o swojej karierze. Spotkanie zorganizowane przez Centrum Wzgórze dostarczyło wszystkim wielu wrażeń, emocji i wzruszeń. **mr**



Sylwia Gruchała w towarzystwie dzieci



Fot. Centrum Wzgórze

Sylwia Gruchała



Sylwia Gruchała i Michał Guć, wiceprezydent Gdyni



Fot. Krzysztof Nowosielski

Od lewej: Aleksander Żytiński - masażysta, Beata Jackiewicz właściciel Jacques Andre Hair & SPA, Alicja Piatek, kosmolog, Paulina Zajkowska, manager, Anna Garczarek, kosmolog

Akwarium otwarte

Pod koniec stycznia otwarto zmodernizowany przez Pomorską Specjalną Strefę Ekonomiczną budynek „Akwarium” na terenach dawnej Stoczni Gdynia. Ma on służyć jako zaplecze biurowo - administracyjne dla firm inwestujących na terenie Bałtyckiego Portu Nowych Technologii. Uroczystość odbyła się na ostatnim, dziesiątym piętrze biurowca, położonego przy ul. Czechosłowackiej 3. Jej gośćmi byli m.in.: marszałek województwa Mieczysław Struk, prezydent Gdyni Wojciech Szczurek. **mr**

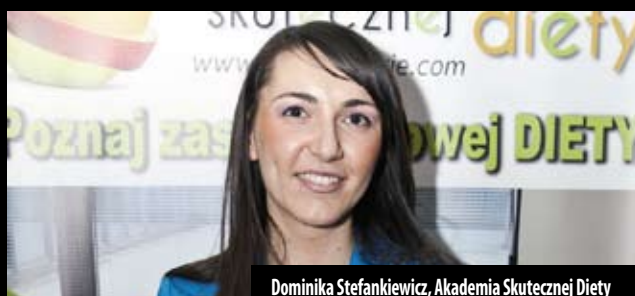


Fot. Materiały prasowe

Teresa Kamińska, prezes Pomorskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej, Wojciech Szczurek, prezydent Gdyni

Bądź FIT!

Piękną sylwetkę można uzyskać bez wyrzeczeń - przekonywali specjaliści podczas imprezy Bądź Fit, która odbyła się w klubie Tiger Gym. Impreza zorganizowana przez Akademię Skutecznej Diety, Jacques Andre Hair&Spa oraz Tiger Gym, przyciągnęła tłumy ludzi chcących zadbać o swoje zdrowie i sylwetkę. Czekają na nich porady dietetyczne, stylizacyjne, urodowe oraz treningowe. **mr**



Dominika Stefankiewicz, Akademia Skutecznej Diety



Od lewej: Teresa Kamińska, Mieczysław Struk, marszałek pomorski i Andżelika Cieślowska, prezes zarządu Doraco



Fot. Materiały prasowe

Od lewej: Krzysztof Placht, przewodniczący Rady Nadzorczej firmy Trans Polonia, Bogdan Górski, prezes PB Górski, Michał Łukasik, dyrektor handlowy firmy Jantar, Janusz Jaroński, prezes Zarządu Morskiego Portu Gdynia, Marek Krzykowski, prezes International Paper Kwidzyn, marszałek Mieczysław Struk, Maciej Dobrzyński, kanclerz Łoży Gdańskiej BCC, Tomasz Kloskowski, prezes Portu Lotniczego Gdańsk, Piotr Więcek, członek zarządu Almar.

Marszałek gratuluje Liderom

WGdańskim Parku Naukowo - Technologicznym odbyło się uroczyste spotkanie Mieczysława Struka, marszałka województwa pomorskiego z przedstawicielami pomorskich firm, które znalazły się w gronie laureatów XXII edycji konkursu Lider Polskiego Biznesu, organizowanego przez Business Centre Club. Marszałek osobiście pogratulował laureatom, wśród których znalazły się takie firmy, jak: Almar, PB Górski, Jantar, Zarząd Morskiego Portu Gdynia, Port Lotniczy Gdańsk, czy International Paper Kwidzyn. **mr**

SZUKAJCIE NAS W PRESTIŻOWYCH MIEJSCACH!

KAWIARNIE

Cafe Ferber, Gdańsk ul. Długa 77/78
Cafe Bar Mon Balzac, Gdańsk, ul. Piwna 36/39
Kafe Delfin Gdańsk, ul. Opata Jacka Rybińskiego 17
Cynamon, Gdynia, ul. Świętojańska 49
Dom Czekolady, Gdynia, Centrum Gemini
Grey Coffee&More, Gdynia, Centrum Gemini
Empik Cafe, Gdynia, CH Klif
Coffee Heaven, Gdynia, CH Klif
Mariola Cafe, Gdynia, ul. Prusa 24
Tarabum Cafe, Gdynia, ul. Abrahama 8
Grey Coffee&More, Gdynia, Centrum Gemini
Bookamia, Sopot, ul. Haffnera 7/9
Mount Blanc, Sopot, Centrum Haffnera
W Biegu, Sopot, Centrum Haffnera
Cafe Ferber, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 48
Piłajnia czekolady E. Wedel, Sopot,
ul. Boh. Monte Cassino 36
La Crema Cafe, ul. Boh. Monte Cassino 14, Sopot

RESTAURACJE/PUBY/KLUBY

Restauracja Gdańska, Gdańsk, ul. Św. Ducha 16
Restauracja Filharmonia, Gdańsk, ul. Ołowianka 1
VNS, Gdańsk, CH. Manhattan
Metamorfoza, Gdańsk, ul. Szeroka 22/23
Restauracja Latający Holender,
Gdańsk, ul. Długi Targ 33/34
Piano Club Barbados, Gdańsk, ul. Karmelicka 1
Tawerna, Gdańsk, ul. Powroźnicza 19/20
Browarna, Gdańsk, ul. Szafarnia 9
Gdański Bowke, Gdańsk, ul. Długie Pobrzeże 11
Green Way, Gdańsk, ul. Długa 11
Green Way, Gdańsk, ul. Dmowskiego 11
Piwnica Rajców, Gdańsk, ul. Długi Targ 44
Elephant Club, Gdańsk, ul. Długi Targ 41
Cio, Gdańsk, ul. Piwna 28/30
Restauracja Latający Holender,
Gdańsk, ul. Długi Targ 33/34
Shanghai Restauracja Chińska, Gdańsk,
ul. Grunwaldzka 51/53
La Vita, Gdańsk, Targ Rybny 11
Althaus, Gdynia, ul. Świętojańska 81
Gdańsk, ul. Długi Targ 33/34
Tokyo Sushi, Gdynia, ul. Mściwoja 9
Trafił Jedzenie & Przyjaciele,
Gdynia, Skwer Kościuski 10
Del Mar, Gdynia, Plaża Miejska Śródmieście
Hashi Sushi, Gdynia, ul. Przebendowskich 38
Moshi Moshi Sushi, Gdynia, Centrum Gemini
Fusion Sushi Restauracja Interaktywna,
Gdańsk, ul. Stary Rynek Oliwki 9
CoCo, Gdynia, Centrum Gemini
BooVar, Gdynia, Centrum Gemini
The Dockers Inn, Gdynia, Centrum Gemin
Thusta Kaczka, Gdynia, ul. Spółdzielcza 1
Bart & Lucio, Gdynia, Plac Kaszubski 17
Green Way, Gdynia, ul. Abrahama 24
Tawerna Orłowska, Gdynia, ul. Orłowska 1
Santorini, Gdynia, ul. Świętojańska 61
Piano Club Barbados, Gdynia,
Prestige Diet Restaurant, Gdynia, ul. Wielkopolska 224
Centrum Kwiatkowskiego
Trio Restauracja, Gdynia, ul. Starowiejska 29-35
La Vita, Gdynia, ul. Władysława IV
La Vita, Sopot, Centrum Haffnera
Dom Sushi, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 38
Galeria 63, Sopot, Centrum Haffnera
Monte Vino, Sopot, Centrum Haffnera
Green Way, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 47
Restauracja Thai Thai, Sopot,
ul. Powstańców Warszawy 17 (przy Hotelu Bayjonn)
White House, Sopot, Plac Zdrowoj 1
Unique Club, Sopot, Plac Zdrowoj 1
Avocado Fusion Restaurant&Sushi,
Sopot, Plac Zdrowoj 1
Pick&Roll Club, Sopot, ul. Zamkowa Góra 3-5
Restauracja Gyano-Roxane, Sopot,
ul. Bohaterów Monte Cassino 11
Sanatorium, Sopot, ul. Grunwaldzka 8
Tapas de Rucola, Sopot, Pułaskiego 15
Restauracja Pieprz, Sopot, ul. Haffnera 7
Toko Sushi, Reda, ul. Młyńska 2/5
Smak Morza, Sopot, Al. Franciszka Mamuski 2
Spółdzielnia Literacka, Sopot, ul. Jana Kazimierza 2

SALONY FRYZJERSKIE
I KOSMETYCZNE

Club Fryzjerski Alternative, Gdańsk, CH Familia
Jacques Andre, Gdańsk,
ul. Elżbietańska 9/10 koło kościoła Św. Józefa
Jacques Andre, Gdańsk, Galeria Bałtycka
La Playa, Gdańsk, ul. Kartuska 14

Salon Fryzjersko - Kosmetyczny ExcellentQ,
Gdańsk, ul. Heweliusza 19
Paula Roccioli, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Prive Club Fryzjerski, Gdańsk, ul. Rajska 1/5 FG
Camile Albane, Gdańsk, CH Madison
Studio Fryzjerskie Welkom Józef Swiniarski,
Gdańsk, CH Manhattan
Salon Fryzjerski Dorota, Gdańsk, Alfa Centrum
Gdynskie Centrum Kosmetyczne, Gdynia,
ul. Wincentego Pola 27
Obsessive Studio, Gdynia, ul. Batorego 4
Instytut Piękna Dolce Vita,
Gdynia, Skwer Kościuski 18
Salon Ideale, Al. Zwycięstwa 244/1, Gdynia
Rock Star Look, Gdynia, ul. Mściwoja 3
Studio No 7, Gdynia, ul. Bema 10
Instytut Urody Perite, Gdynia,
ul. Zygmunt Augusta 6/51
iDermacell, Gdynia, ul. Balladyny 26
Perfumeria i Gabinet Kosmetyczny Guerlain,
Gdynia, ul. Abrahama 24
La Perla, Gdynia, ul. Harcerska 5
Salon Fryzjerski Dorota, Gdynia, CH Klif
Salon Fryzjerski Dorota, Gdynia, Plac Górnolaski 4
Studio Fryzur i Kosmetyki,
Gdynia, ul. Świętojańska 110/112
Studio Effect, Gdynia, ul. Starowiejska 41/43 (Atrium)
Laser Center, Sopot, Krzywy Domek
Centrum Pięknego Ciała, Sopot, ul. Jagiello 4
Deja Vu, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 38
Salon Kosmetyczny - Fryzjerski Styl, Sopot,
ul. Boh. Monte Cassino 46
Kosmetyczny Instytut Dr Irena Eris,
Sopot, ul. Grunwaldzka 12-16
Salon urody Drausal, Sopot,
ul. Niepodległości 739/1

SPA&WELLNESS

Body Line, Gdańsk, ul. Gasna 5B
Beauty Derm Instytut-Medical Day SPA,
Gdańsk, ul. Kapliczna 30 Hotel Posejdon
Beauty Derm Instytut SPA, Gdańsk,
ul. Jelitowska 20 Hotel Marina
Centrum Dietetyczne Natur House,
Gdańsk, CH Madison
Medycyna Estetyczna, ul. Hallera 2A/1A, Gdańsk
Instytut SPA w Hotelu Dwór Oliwki,
Gdańsk, ul. Bytowska 4
Centrum Dietetyczne Natur House,
Gdynia, ul. Świętojańska 89
Spaameed, Gdańsk, ul. Wały Piastowskie 1
OTC On Line, Gdynia, ul. Batalionów Chłopskich 12
AlYOUneed SPA, Gdynia, ul. 10 lutego 5
SPA w Hotelu Kuracyjnym, Gdynia,
Al. Zwycięstwa 255
Salon Ideale, ul. Zwycięstwa 244/1, Gdynia
Sensuum Gabinet Fizjoterapii i Masażu,
Gdynia, ul. A. Abrahama 47 lok. 1
Genesis SPA w Hotelu Nadmorskim,
Gdynia, ul. Ejsmonda 2
Day SPA w Hotelu Rezydent, Sopot,
Pl. Konstytucji 3 Maja
Sheraton Sopot Hotel Conference Center&SPA,
Sopot, ul. Powstańców Warszawy 10
Aquadark Sopot, Sopot, ul. Zamkowa Góra 3-5
City Day Spa, Sopot, Hotel Villa Baltica,
ul. Emilii Plater 1
Willa Werner, Sopot, ul. Kościuski 41

MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ
I CHIRURGIA PŁASTYCZNA

Klinika Zdrowia i Piękna H&Bmed,
Gdańsk, ul. Jaskowa Dolina 8
Ośrodek Medycyny Estetycznej
Dwór Kuźniczki, Gdańsk, ul. Wajdeloty 13
Proderm, Gdynia, ul. Świętojańska 135/2
Laser Line, Gdynia, ul. Mściwoja 10
Beauty Laser, Gdynia, ul. Abrahama 45
Beauty Derm, Gdynia, ul. Świętojańska 139
Instytut Urody Vivien, Gdynia, ul. Świętojańska 34
Gabinet Medycyny Estetycznej dr Anna Ömernik,
Gdynia, Sea Towers
Instytut Bielenda Professional,
Gdynia, ul. Hryniewickiego 66/6 (Sea Towers)
Klinika Urody Mediderm, Gdynia,
ul. Abrahama 36-44
Gabinet Chirurgii Plastycznej DD,
Gdynia, ul. Bema 18/1
Dr. Pernak, Gdynia,
ul. Hryniewickiego 66/11, Sea Towers
Centrum Zdrowia i Urody Orchid,
Sopot, ul. Haffnera 10/2
Derm-Art, Gdynia, ul. Batalionów Chłopskich 24
Estee Med, Sopot, ul. Chopina 34/2
Sopocka Fabryka Urody, Sopot, ul. Smolna 1D

HOTELE

Hilton Gdańsk, Gdańsk, Targ Rybny 1
Dwór Oliwki, Gdańsk, ul. Bytowska 4
Hotel Gdańsk, Gdańsk, ul. Szafarnia 9
Holland House Residence, Gdańsk, ul. Długi Targ 33/34
Hotel Wolne Miasto, Gdańsk, ul. Św. Ducha 2
Zajazd pod Oliwką, Gdańsk, ul. Kościarska 1
Holland House, Gdańsk, ul. Długi Targ 33/34
Hotel Fahrenheit, Gdańsk, ul. Grodzka 19
Villa Ewa, Gdańsk, ul. Batorego 28
Hotel Kuracyjn, Gdynia, Al. Zwycięstwa 255
Hotel Blic, Gdynia, ul. Jana z Kolna 6
Hotel Villa Baltica, Sopot, ul. Emilii Plater 1
Hotel Rezydent, Sopot, Pl. Konstytucji 3 Maja
Sheraton Sopot Hotel, Conference Center & Spa,
Sopot, ul. Powstańców Warszawy 10
Sofitel Grand Sopot, Sopot,
ul. Powstańców Warszawy 12-14
Villa Antonina, Sopot, ul. Obr. Westerplatte 36 A
Hotel Zhong Hua, Sopot, ul. Wojska Polskiego 1
Mera Spa, Sopot, ul. Bitwy pod Płowcami 59
Villa Sentoza, Sopot, ul. Grunwaldzka 89
Willa Werner, Sopot, ul. Kościuski 41
Hotel Haffner, Sopot, ul. Haffnera 59

KLUBY FITNESS

Centrum Sportowe Fitness Authority,
Gdańsk, ul. Grunwaldzka 229
Tiger Gym, Gdańsk, CH Manhattan
Tiger Gym, Gdańsk, Rental Park
Baltic Oasis, Gdynia, ul. Kopernika 71
Centrum Joga i Pilates, Gdynia, ul. Starowiejska 54/3
Lady Fitness, Gdynia, Centrum Kwiatkowskiego
Koleseum, Sopot, ul. Niepodległości 697-701
(Sopocki Skwer)

SALONY SAMOCHODOWE

BMW Zdunek, Gdańsk, ul. Mialki Szlak 43/45
Renault Zdunek, Gdańsk, ul. Mialki Szlak 43/45
KMJ Kaszubowscy, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 295
Subaru Zdanowicz, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 256 A
Citroen Auto Postek, Gdańsk, ul. Zawodników 2
JLR Jaguar, Gdańsk, ul. Abrahama 5
Volvo Drywa, Gdańsk, ul. Kartuska 410
Witman Mercedes, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 493
Auto Mobil, Gdynia, ul. Wielkopolska 241
Lexus Gdynia, Gdynia, ul. Zwycięstwa 162
Renault Zdunek, Gdynia, ul. Morska 517
Volvo Drywa, Gdynia, ul. Parkowa 2
Gajos, Sopot, ul. Kasztanowa 4
Porsche Centrum Sopot, Sopot, Al. Niepodległości 956
Center Mot Caglio, Sopot, Al. Niepodległości 948
Prestige, Sopot, Al. Niepodległości 663

KLINIKI I GABINETY LEKARSKIE

Victoria Clinic, Gdańsk, ul. Jaskowa Dolina 57
Klinika Prof. Dobosz i Partnerzy,
Gdańsk, ul. Partyzantów 14 lok. 102
Dental Art, Gdańsk, ul. Szeroka 119/120
Impladent, Gdańsk Kowale, ul. Andromedy 3
Nova Dentis, Gdańsk, ul. Wileńska 44 (Swissmed)
Lux Med., Gdańsk, Al. Zwycięstwa 49
Kryspin Dent, Gdańsk, ul. Partyzantów 9
Dental Spa, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 164
Prodent, Gdańsk, CH Madison
Mała Klinika, Gdańsk, ul. Malczewskiego 51
H&S Metamorfozy, Gdynia, ul. Skwer Kościuski 22/1
Clinica Del Mare, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/1
Swissmed, Gdańsk, ul. Wileńska 44
Dental Clinic, Gdynia, ul. Starowiejska 25
Medico Dent, Gdynia, ul. Starowiejska 24
Gabinet Chirurgii Kosmetycznej,
Gdynia, ul. Abrahama 24
Centrum Optyczne - Okulistyczne,
Gdynia, ul. Świętojańska 73
Centrum Okulistyczne Nowy Wzrok,
Gdynia, Centrum Kwiatkowskiego
Centrum Medyczne Dyrus Guzowski,
Gdynia, ul. Bema 16/2
Evi-Med., Gdynia, ul. Bp. Dominika 8-14
Poradnia Trójmiasto Dietetyk, Gdynia,
ul. Armii WP 13
Artdent Beauty&Care Dentistry, Sopot, ul. Jagiello 7/2
White Smile, Sopot, ul. Kopernika 17
Den Arte, Sopot, ul. Armii Krajowej 122
Medycyna Specjalistyczna, Sopot,
ul. Grunwaldzka 36A

SKLEPY I BUTIKI

Kate&Kate Fashion Jewellery, Gdańsk, ul. Wartka 4/2
Desire, Gdańsk, ul. Sobótki 1/2
LAB/35 Showroom, Gdańsk, ul. Droszyńskiego 8-11

Salon Langoria, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 28/1
Infashion, Gdańsk, ul. Pańska 3
Max Mara, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Marella, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Time Trend, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Intersport, Gdańsk, Galeria Bałtycka
TUI Centrum Podróż, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Body Shop, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Tarank, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Strellson, Galeria Bałtycka, Gdańsk
Lanoro, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Clarks, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Centrum Wina, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Centrum Wina, Gdańsk, CH Manhattan
Design Atelier, Gdańsk, ul. Wojska Polskiego 31/2
Sklep Mairo (CH. Oliwa), Al. Grunwaldzka 309, Gdańsk
Lingerie, Gdańsk, ul. Dmowskiego 5
Galeria Drzwi, Prestige, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 481
Hastens, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 569
Hypnos Beds, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 569
La Fabric, Gdańsk, ul. Jaskowa Dolina 38/3
Deco Home Art, Gdynia, ul. Zwycięstwa 234
Bo Concept, Gdynia, ul. Jana z Kolna 2
Infashion, Gdynia, ul. Świętojańska 91
Invest Parkiet, Gdynia, ul. Powstania Styczniowego 11
Studio Marzeń, Gdynia, ul. Chwaszczyńska 9
Gianmarco Lorenzi Showroom,
Gdynia, ul. Armii WP 19
Max Mara, Gdynia, CH Klif
Penny Black, Gdynia, CH Klif
Guess, Gdynia, CH Klif
Time Trend, Gdynia, CH Klif
Camel Active, Gdynia, CH Klif
Rosenthal, Gdynia, CH Klif
Magnific, Gdynia, CH Klif
Bed&Breakfast Home, Gdynia, CH Klif
Lingerie, Gdynia, ul. Żwirki i Wigury 8
Biopiekarnia Ziarno, Gdynia, ul. Dworcowa 11
Salon Sukien Słubnych Celebrity BRIDAL,
Gdynia, ul. Wielkopolska 21
Studio Fotograficzne Stillier, Gdynia, ul. Abrahama 3
Temple Play, Gdynia, ul. Legionów 119A
OOG Eyewear Concept Store,
Gdynia, ul. Świętojańska 72
Centrum Wina, Gdynia, ul. Świętojańska 13
Smak Wina, Gdynia, Plac Górnolaski 10/1
Digital 1, Sopot, Krzywy Domek
In Fashion, Sopot, Krzywy Domek
Mebel Rust, Sopot, Aleja Niepodległości 773
Living Room, Sopot, ul. Grunwaldzka 54/3
Millesime Wino i Spirituality, Sopot, ul. Haffnera 7
Kids Concept, Sopot, Al. Niepodległości 958
Smaki Hiszpanii, Sopot, Al. Niepodległości 743
Festus, Sopot, ul. Morska 1
Atelier DaVinci, Sopot, ul. Grunwaldzka 23/1

INNE

Gdański Inkubator Przedsiębiorczości Starter,
Gdańsk, ul. Leńska 38
Urząd Miasta Gdańska, Gdańsk, ul. Nowe Ogrody 8/12
Rada Miasta Gdańska, Gdańsk, ul. Wały Jagiellońskie 1
Teatr Wybrzeże, Gdańsk, ul. Św. Ducha 2
Polska Filharmonia Bałtycka, Gdańsk, ul. Ołowianka 1
Urząd Wojewódzki, Gdańsk, ul. Okopowa 21/27
Urząd Marszałkowski, Gdańsk, ul. Okopowa 21/27
Pomorski Klub Biznesu, Gdańsk, ul. Słowackiego 35
Gdański Klub Biznesu, Gdańsk, ul. Ughagena 23
Kancelaria Notarialna Katarzyna Nagórna - Protasiuk
Gdańsk, ul. Jaskowa Dolina 6/2
Centrum Dietetyczne Natur House,
Gdańsk, CH Madison
Casinos Poland, Gdynia, Skwer Kościuski 15
Kancelaria Radców Prawnych Leśniewski,
Dobrzański, Gdynia, ul. Abrahama 41/16
Wysza Szkoła Komunikacji Społecznej,
Gdynia, ul. Armii Krajowej 46
Klub Tenisowy Arka, Gdynia, ul. Ejsmonda 3
Urząd Miasta Gdyni, Gdynia, Al. Piłsudskiego 52/54
Rada Miasta Gdyni, Gdynia, Al. Piłsudskiego 52/54
Teatr Muzyczny, Gdynia, Plac Grunwaldzki 1
Teatr Miejski, Gdynia, ul. Bema 26
Financial Expert, Gdynia, ul. Ignacego Krasieckiego 30/4
Kancelaria Finansowa Tritum Group,
Gdynia, ul. Przebendowskich 40/3
dreamHOMES.pl, Gdynia, ul. Przebendowskich 40/3
Grupa Inwestycyjna Hossa, Gdynia,
ul. Władysława IV 43
Urząd Miasta Sopotu, Sopot, ul. Kościuski 25/27
Park Wodny Sopot Sp. z o.o., Sopot,
ul. Zamkowa Góra 3-5
Rada Miasta Sopotu, Sopot, ul. Kościuski 25/27
Bałtycka Agencja Artystyczna, Sopot, ul. Kościuski 61
The SPA & Sheraton Sopot, Sopot,
ul. Powstańców Warszawy 10
Sopocki Klub Tenisowy, Sopot, ul. Ceynowy 5
Winiarnia Millesime, Sopot, Al. Niepodległości 737A

NOWY PEUGEOT 301

5000 DNI
EKSTREMALNYCH
TESTÓW

cena już od

38 900 zł*

5 LAT**
GWARANCJI

PEUGEOT ASSOCIATION TOTAL Wersja prezentowana na zdjęciu różni się od wersji dostępnej w ofercie. Zużycie paliwa w cyklu mieszanym: od 4,1 do 7,3 l/100 km, emisja CO₂: od 108 do 168 g/km. Szczegółowe informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji na www.peugeot.pl. * Cena promocyjna dotyczy modelu 301 Access 1,2 VTi 72 KM. ** 2-letnia gwarancja producenta + 3 lata umowy serwisowej „Peugeot Optiway” do 60 000 km. Oferta dostępna tylko dla klientów indywidualnych.



NOWY PEUGEOT 301



PEUGEOT

MOTION & EMOTION

CENTER MOT CIĄGŁO

www.centermot.plSopot, Al.Niepodległości 948
tel. 58 550 35 50**Center Mot Ciągło Sp. z o.o.**

**autoryzowany serwis
naprawy blacharsko lakiernicze
przeglądy rejestracyjne
Centrum Likwidacji Szkód Komunikacyjnych**

Gdynia, ul.Morska 62
tel. 58 621 28 88Sopot, Al.Niepodległości 948
tel. 58 550 35 50www.centermot.pl